

سلسلة كتب « للآباء والأمهات »

إشراف الدكتور هـ كاميليا عبد الفتاح

# عادات الاستدكار ومهارات التسليم

دكتورة سناء محمد سليمان

المدرس بقسم علم النفس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
جامعة عين شمس



ملزمة الطبع والنشر  
مكتبة النهضة المصرية  
لأصحابها حسن محمد وأولاده  
٩٠٠ شارع بائنا - بالقاهرة

اهداءات ١٩٩٨

مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع

القاهرة

سلسلة كتب « للآباء والأمهات »

إشراف الدكتور هـ كاميليا عبد الفتاح

# عادات الاستذكار ومهارات التسليم

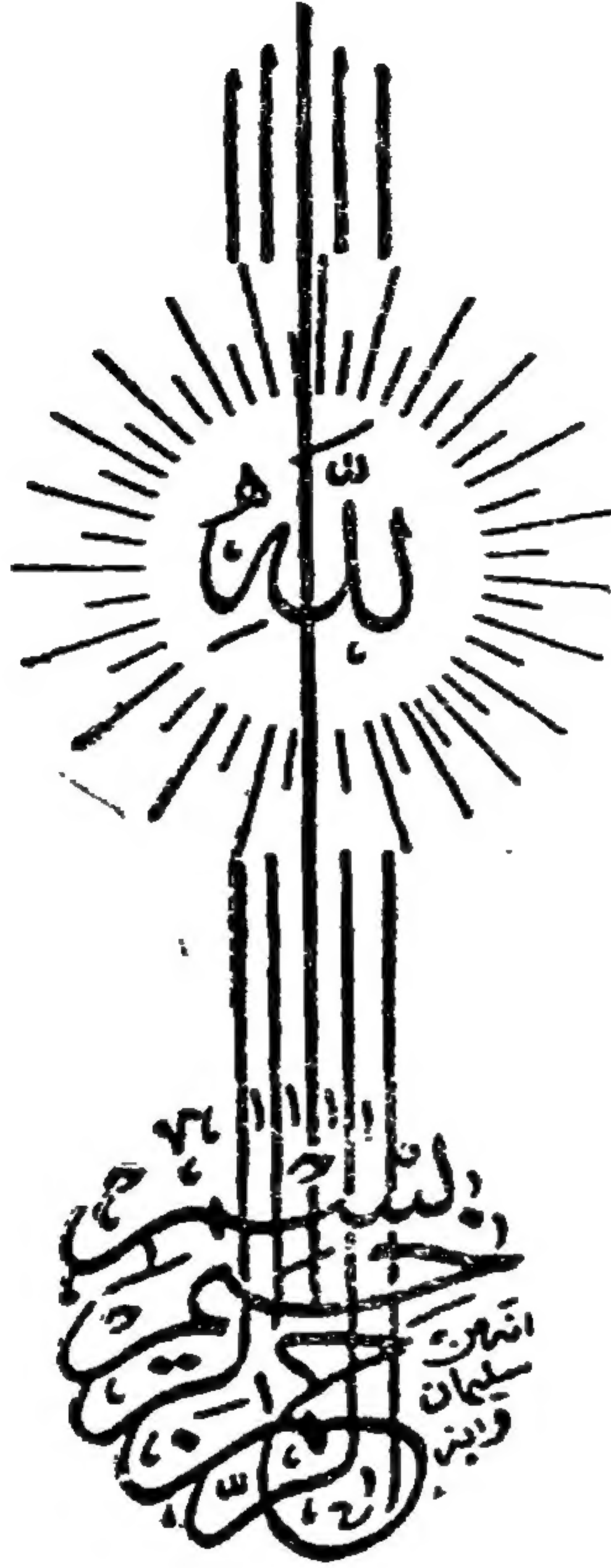
دكتورة سناء محمد سليمان

المدرس بقسم علم النفس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
جامعة عين شمس



ملزمة الطبع والنشر  
مكتبة النهضة المصرية  
لأصحابها حسن محمد وأولاده  
٩٥ شارع بناة - بالقاهرة





قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ  
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



## مقدمة

ان عملية التعلم عملية معقدة تدخل فيها عمليات عقلية مختلفة .  
وظيفة هذه العملية هو مساعدة الفرد على ان يتكيف مع البيئة  
المحيطة به بأبسط طريقة ممكنة له .

وتعتبر عملية الاستذكار من عمليات التعلم العامة التي لا غنى  
للطالب عنها في أى مجال من مجالات العلوم المختلفة فهي عملية  
ملازمة للتعلم منذ بداية تعلمه الى نهايته لما لها من اثر كبير هام  
على مستوى تحصيله ويتوقف نوع هذا المستوى وجودته على  
الطريقة أو الأسلوب المتبع في هذه العملية .

— والاستذكار كالموقف الدراسى فى المدرسة يتأثر بكثير من  
العوامل الذاتية (كالذكاء ، والنواحي الشخصية والمزاجية ) والعوامل  
البيئية والمدرسية .

— وطبيعة الاستذكار تتبع لكل تلميذ أن يكتسب أنماطا  
سلوكية خاصة يكون من شأنها تعدد عادات الاستذكار ومهاراته

بين تلاميذ المجموعة الواحدة ، ولا يعنى تعدد عادات الاستنكار ومهاراته انها جميع صحيحة ، بل ان بعضا منها ربما يكون خاطئا مما يترتب عليه الشعور بالملل والاتجاه نحو كره المذاكرة بالاضافة الى ضعف التحصيل رغم بذل طاقة أكثر مما ينبغي ، ويعم ناتج الاستنكار على عمليات الاستنكار المستقبلية ، فالاستنكار الجيد يشجع على مداومة الاستنكار ، والفشل في الاستنكار يدفع الى الهروب منه وإلى انخفاض مستوى التحصيل .

ان الاهتمام بعادات الاستنكار ومهاراته وتنميتها يعود بالنفع على ملايين التلاميذ والطلاب ، وعلى المجتمع الذى يستفيد من خبراتهم التى اكتسبوها ، كما ان في متابعة عادات الاستنكار السليمة ما يعود بالنفع على الاجيال القادمة .

وللاسرة دور هام في اكساب الطالب العادات الصحيحة في المذاكرة ، وذلك عن طريق التوجيه والارشاد المبكر منذ بداية التعليم مثل تشجيع الطالب على الاهتمام بدروسه منذ بداية العام الدراسي ، وان تهيب له فرص الاستنكار بصورة عملية منظمه بشرط ان يكون هناك توازن في مطالب الاسرة ، وتكامل في جوانب شخصية الطالب .



ويقصد بالعادة شكل من اشكال النشاط كان في اول الامر خاضعا للارادة ومشعورا به ، ولكنه أصبح آليا بالتكرار ، وتساعد العادات على توفير الجهد والوقت ، ولكن من المحتمل انها تظل مستمرة بعد ان يزول او يختفى الهدف الاصلى منها .

وتلعب العادة دورا هاما في عملية التعلم ، وهى نوع من السلوك المكتسب يتكرر فى المواقف المتشابهة .

ويفسر الاستنكار الجيد بانه برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية المقررة التى درسها الطالب او التى سيقوم بدراستها . وفى المذاكرة يقوم الطالب ببذل الجهد للتعرف على الحقائق والمعلومات والالمام لها ويتفحص الآراء ويحلل وينقد ويفسر ويحل المشكلات ويبتكر افكارا جديدة ، ويتقن المهارات ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده فى مجال دراسته وفى أسلوب حياته .

وقد قمت بأربع دراسات وبحوث ميدانية عن عادات الاستنكار ومهاراته هى :

**الدراسة الاولى :** عادات الاستنكار ومشكلاته فى علاقته

بالتفوق الدراسى .

وكانت عينه البحث من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية العامة .

**الدراسة الثانية :** العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته  
وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة  
الابتدائية .

**الدراسة الثالثة :** عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ  
المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية .  
**الدراسة الرابعة :** دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته  
لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية .

— اتضح من هذه الدراسات وبعض الدراسات والبحوث  
الأخرى أن عادات الاستذكار ومهاراته ذات علاقة وثيقة بالتفوق  
في التحصيل الدراسي ، فالذين يحصلون على درجات عالية في  
العادات والمهارات الدراسية ( بجانب بعض العوامل الأخرى )  
يتفوقون في تحصيلهم الدراسي ، ولذلك فإن العناية بهذه المهارات  
والعادات تعتبر مدخلا هاما لتحسين مستوى الانجاز المعرفي لهؤلاء  
التلاميذ ، بل ان هذه العادات والمهارات ينتقل اثرها الى مجالات  
تحياة المختلفة بدرجة اكبر من المعلومات التي يستوعبها التلاميذ .

فهى أبقى على الزمن مما يحفظون من معلومات ومعارف لأنها المخطط  
أنيها والدافع لها .

كذلك اتضح أيضا أن كلا من الإناث والذكور طلبة المدرسة  
الابتدائية والاعدادية والثانوية في حاجة إلى معرفة عادات الاستذكار  
ومهاراته السليمة ، وأنهم لديهم الرغبة في ذلك ، ويوافقون على  
حضور دروس عملية ( برامج ) تتناول كيفية الاستذكار الجيد ،  
كما يحبون أن يحدثهم المدرسون عن عادات الاستذكار السليمة ،  
وهم على استعداد لتنفيذ النصائح التي سوف تلقى عليهم عن طريق  
الاستذكار الجيد ، ويشعرون بحاجاتهم إلى تطبيق عادات الاستذكار  
السليمة ، وليس لديهم مانع من تغيير وتعديل العادات الحالية التي  
يتبعونها في الاستذكار إذا تعلموا العادات السليمة والجيدة .

هذه الرغبة الملحة والحاجة المساسة لدى الطلبة والطالبات  
إلى تنمية وتعديل عادات الاستذكار ومهاراته الراهنة دفع الباحثة  
إلى إعداد هذا الجهد لمساعدة هؤلاء الطلبة والطالبات في التعرف  
على عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة ، حتى يمكنهم  
الاستفادة القصوى من إمكاناتهم المتاحة في تنظيم استذكارهم الدروس

واتباع العادات السليمة للفهوض بمستوى تحصيلهم الدراسي ،  
وتوفير الجهد والوقت الموليين في عملية المذاكرة .

وبرنامج تنمية عادات الاستفكار ومهاراته الذي سوف نقوم  
بعرضه في الصفحات التالية يدور حول عدد من المحاور هي :

**المحور الأول : تنظيم وقت المذاكرة .**

**المحور الثاني : مكار المذاكرة .**

**المحور الثالث : كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع اليه**

**المحور الرابع : كيفية المذاكرة .**

**المحور الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وادائه .**

— ولا يعنى التسليم السابق ان هذه المحاور منفصلة ، ولكن  
هي في حقيقة الامر متداخلة ومترابطة ، وتتفاعل مع بعضها  
البعض ، وكل جانب يؤثر في الجانب التالي له والسابق عليه  
ويتأثر به .

فمثلا كيفية الاستعداد للدرس الجديد اى تحضيره بالمنزل  
وتركيز الانتباه اثناء شرح المدرس داخل الفصل ( المحور الثالث )

يتأثر الى حد كبير بتنظيم الطالب للوقت ، وتهيئة المكان المناسب للاستفكار ( المحوران الأول والثاني ) ويؤثر ايضا في كيفية المذاكرة ، وفي كيفية الاستعداد للامتحان وادائه ( المحوران الرابع والخامس ) .

— والهدف من هذا التفصيل ان يتمكن الطالب من الالم بالمهارات والعادات المرتبطة بكل محور من المحاور الخمسة سالف الذكر .

— وفيما يلي العرض التفصيلي لاهم عادات الاستفكار ومهاراته السليمة والجيدة مدعمة بالأمثلة والأشكال التوضيحية .  
وأرجو من الله ان اكون قد وفقت في عرضها وان ينفع بها الطلبة والطالبات المنفعة المرجوة .

الباحثة

د . سناء محمد سليمان

فبراير ١٩٨٩ م



قبل استعراض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة سوف نتحدث بإيجاز عن بعض مبادئ التعلم الجيد حيث ان التعلم الجيد هو الذى يستهدف تنمية قدرة الفرد على التعلم واكتساب الخبرات واستخلاص الحقائق بنفسه ولا يقتصر على حشد المعلومات والحقائق فى ذهن الفرد لان المعلومات مهما بلغت صحتها مصيرها الى النسيان والزوال او ان عجلة التقدم العلمى تأتى بغيرها وتصبح غير نافعة .

### **مبادئ التعلم الجيد :**

#### **١ - مبدأ التكرار : Law of frequency**

لحدوث التعلم لابد من التكرار او الممارسة او المراجعة ، فلا يستطيع الفرد ان يحفظ قصيدة شعر من قراءتها مرة واحدة . بل لابد من تكرارها عدة مرات ، ويؤدى التكرار الى اعادة التعلم واتقانه .

#### **٢ - الدافعية : Motivation**

لحدوث عملية التعلم لابد وان يكون هناك دوافع تدفع الفرد نحو بذل الجهد والطاقة لتعلم المواقف الجديدة او حل ما يجابهه من مشكلات .

## ٢ — توزيع التمرين : Distributed

ويقصد بتوزيع التمرين ان تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة ، فالتصيدة التي يلزم لحفظها تكرارها عدة ساعات ، يكون تعلمها اسهل واكثر ثباتا او رسوخا في الذهن اذا قسمنا هذه الساعات على عدة ايام بدلا من حفظها في جلسة واحدة مركزة .

## ٤ — الطريقة الكلية : Whol Learning

مؤداها ان يأخذ المتعلم اولا فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته ككل ثم بعد ذلك يبدأ في تحليله الى جزئياته ومكوناته التفصيلية .

وتقوم هذه الطريقة على اساس نظرية « الحبشتالت » في الادراك الحسى ، والتي تؤكد ان الادراك الكلى السابق على الادراك التفصيلي التحليلي ، وهى افضل من الطريقة الجزئية في التعلم .

## ٥ — مبدأ التسميع الذاتى : Reciting

معناه ان سيترجع الفرد ما استذكره من حين لآخر لمعرفة



يؤدي ما أحرزه من نجاح وعلاج مليبدو من مواطن الضعف في التحصيل والتأكد من الحفظ والفهم .

#### ٦ — مبدأ الإرشاد والتوجيه Instructions

يؤدي إرشاد المتعلم إلى الاقتصاد في الجهد اللازم لعملية التعلم وعن طريقة تعليم الفرد الحقائق الصحيحة منذ البداية بدلاً من تعلم أساليب خاطئه — ثم يضطر لبذل الجهد نحو تعديل الأخطاء ثم تعلم المعلومات الصحيحة بعد ذلك فيكون جهده مضاعفاً »

#### ٧ — معرفة النتائج : Knowledge of result

أي أن المتعلم يحاط بصفه دائمة بنتائج تقويم تحصيله فيعرف أن كان يسير في الطريق السليم ، كما يعرف مواطن القوة فيعمل على تقويتها ويعرف مواطن الضعف فيعالجها ويستفيد من هذا المبدأ كل من المعلم والمتعلم .

#### ٨ — مبدأ النشاط الذاتي :

أن التعلم الجيد الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم ، وعن طريق البحث والإطلاع والتنقيب واستخلاص الحقائق وجمع المعلومات بدلاً من أن يقف سلباً ويتلقى المعلومات جاهزة من

المدرس ، فالمعلومات التي يحصلها عن طريق نشاطه الذاتي لا تكون عرضة للنسيان ، فالتعلم يجب أن يكون نشطا فعلا في عملية التعلم .

( عبد الرحمن عيسوى — ١٩٨٥ ) .

— وبعد استعراض بعض مبادئ التعلم الجيد — نبدا في عرض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة .

## عادات الاستذكار ومهاراته السليمة

### أولا : تنظيم وقت المذاكرة :

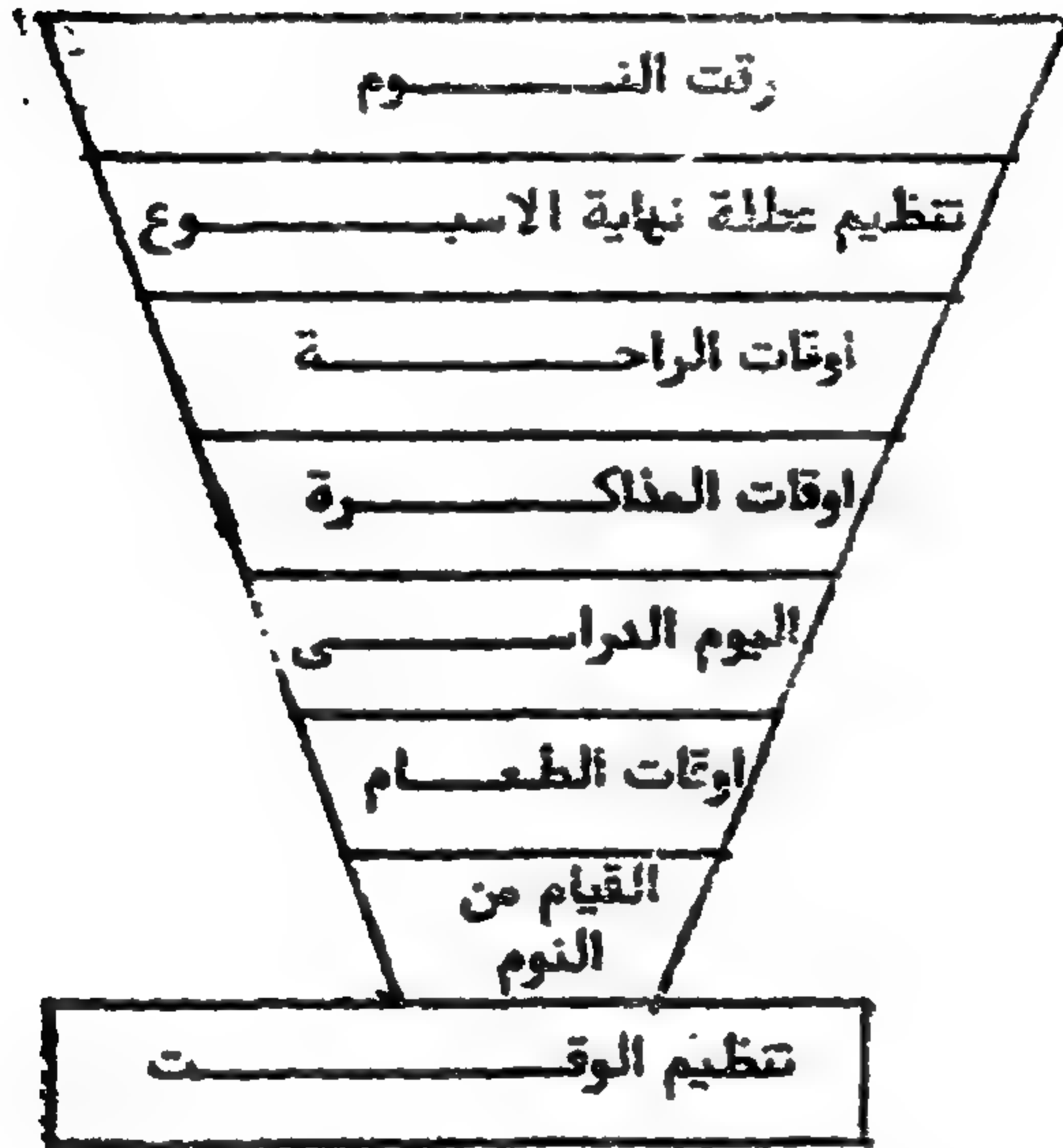
بعض الطلاب ليس لديهم وقت محدد للمذاكرة ، يذاكرون حسب المزاج ويلعبون حسب المزاج ، بعضهم لا يذاكرون في مكان محدد ، بل يذاكر حسب الظروف والصدفة . ولكن اذا اراد الطالب الطريقة الصحيحة فلا بد من تنظيم الوقت وتنظيم المكان .

### تنظيم الوقت :

#### لتنظيم وقت المذاكرة يجب مراعاة الأمور الآتية :

- ١ — القيام من النوم في الصباح في وقت محدد .
- ٢ — تناول طعام الإفطار في وقت محدد .
- ٣ — تناول طعام الغداء في وقت محدد .
- ٤ — تناول طعام العشاء في وقت محدد .
- ٥ — تحديد الوقت الأفضل للمذاكرة .

٦. — تحديد الوقت الافضل للراحة .  
٧. — التوجه الى النوم في المساء في وقت محدد .  
وذلك كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل رقم ( ١ ) يوضح تنظيم الوقت

وسوف نتناول بالشرح المفصل الجوانب السابقة الواحد تلو

الأخر .

**وقت القيام من النوم :**

**لتحديد وقت القيام من النوم في الصباح يفضل مراعاة ما يأتي :**

١ — النهوض المبكر افضل من النهوض المتأخر . ويفضل ان يعود الطالب على ان ينهض من النوم في موعد ثابت لأن تغير مواعيد القيام من النوم من يوم الى آخر يرهق الجسم ويقلل من نشاطه .

٢ — يراعى الوقت اللازم للأعمال التى تتم بين القيام من النوم والذهاب الى المدرسة مثل : غسل الوجه ، والوضوء ، واداء الصلاة ، وتناول طعام الافطار ، وتغير الملابس وترتيب مكان النوم ( السرير ) ، وزمن الانتقال الى المدرسة .

٣ — استخدام ساعة منبه ( ان وجد ) لتوذك في الصباح كل يوم وفي موعد ثابت .

— اما اذا لم يعود الطالب على النهوض في الوقت المناسب يتعرض لبعض المشاكل منها :

١ — قد لا يتناول طعام الافطار لضيق الوقت ، وبذلك يفقد نشاطه طوال اليوم نظرا لحاجة الجسم الشديدة الى وجبة الافطار بصفة خاصة .

٢ — قد ينسى الطالب بعض أدواته المدرسية او بعض الكتب بسبب توتره نتيجة التأخر في النهوض وضيق الوقت المتاحة له .

٣ — قد يتأخر عن موعد المدرسة ويتعرض لعقاب أو يخرم من دخول المدرسة . وقد يتأخر عن أداء الامتحان ; اذا كان اليوم من أيام الامتحانات ) .

— مما سبق يتضح أهمية القيام المبكر في الصباح المحسوب جيدا لان هذا يعطى للطلاب النشاط الذهني ، والنشاط البدني ، ويعطى الوقت الكافي للانفطار ، والوصول الى المدرسة في وقت مبكر .

### أهمية وجبة الإفطار :

( أ ) ان وجبة الإفطار تأتي بعد ( ثنتي عشر ساعة ) تقريبا من الوجبة السابقة لها ( العشاء ) أي أن الجسم لم يتلق أي غذاء خلال هذه الساعات — في حين ان وجبة الغذاء أو العشاء لا تفصلها سوى ست ساعات عن الوجبة السابقة .

( ب ) ان وجبة الفطور يتبعها الجزء الأكبر من عمل اليوم حيث ان معظم جهد الطالب في العرص المدرسية والامتحانات التي تكون معظمها بين الساعة الثامنة والساعة الواحدة أو الثانية — في حين ان وجبة الغذاء والعشاء يتلوها وقت الراحة .

الآن يجب النهوض من النوم مبكراً حتى نضمن توفر الوقت لتناول طعام الإفطار .

— كما ان الاحساس بالنشاط بعد القيام من النوم هو احساس مؤقت سرعان ما يزول اذا ذهب الطالب الى المدرسة دون افطار .

— ان للجسم طاقة محدودة سرعان ما تنفذ تحت ضغط الدراسة أو العمل وان عدم تناول وجبة الإفطار لمدة طويلة قد يؤدى الى الإصابة بالصداع أو الإغماء أو فقر الدم أو الشعور بالاعياء الشديد أو السريع .

— كما ان تناول وجبة الإفطار في موعد ثابت افضل لراحة الجسم والجهاز الهضمي ويفضل ان يكون طعام الإفطار خفيفاً من حيث الكم والنوع . حتى لا يربك الجهاز الهضمي — ويعكر مزاج الطالب خلال اليوم الدراسي .

### وقتا الغداء والعشاء والذاكرة :

— يفضل بل يجب أخذ فترة راحة بعد تناول وجبة الطعام — حيث ان الجسم بعد الأكل يكون منشغلاً بالطعام وهضمه . فالوقت

التالى للطعام ليس هو افضل وقت للمذاكرة . ويستحسن استغلال الوقت التالى للطعام فى الراحة .

ولذلك يفضل عدم المذاكرة الا بعد مضى ساعة تقريبا من تناول الوجبة ، بعد هذه الساعة يكون الجسم قد استعاد توازنه والعقل قد استعاد تركيزه .

— لذلك لابد من تنظيم لوقات وجبتى العشاء والفداء —  
حتى لا ترتبك مواعيد راحة الطالب ومواعيد الاستنكار .  
وذلك لان تحديد تناول هذه الوجبات وعدم التهاون فى تغيير الموعد مطلقا يعنى احترام المواعيد الاخرى من راحة ومذاكرة ونوم .  
ويجب ان تساعد الاسرة الابناء فى الالتزام والتقيد بهذه المواعيد المحددة .

### اوقات المذاكرة :

يجب ان يكون لدى الطالب خطة محددة او جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية ، ولتحديد مواعيد المذاكرة يجب مراعاة مايتأتى :  
١ — ان تكون المذاكرة فى الأوقات التى يكون فيها الطالب نشيط الجسم والذهن .

٢ — تجنب المذاكره بعد الاكل مباشرة .



٣ — أخذ فترة راحة لمدة ١٠ ( عشر دقائق ) تقريبا بعد كل ساعة من المذاكرة .

٤ — أخذ فترة راحة لمدة  $\frac{1}{2}$  نصف ساعة بعد كل ساعتين أو ثلاث ساعات من المذاكرة .

٥ — ان يذاكر الطالب يوميا سواء كان هناك واجبات مدرسية أو امتحان أو لم يكن .

٦ — ان يذاكر في مواعيد يومية ثابتة لتتكون لدى الطالب عادة الجلوس الى المكتب في مواعيد معينة كل يوم .

٧ — عدم المذاكرة حتى ساعة متأخرة من الليل .

٨ — يجب على الطالب ان يعطى لنفسه سبع ساعات من النوم العميق يوميا على الأقل .

٩ — التوقف عن المذاكرة حين يأتى موعد النوم لأن المذاكرة مع الارهاق فائدتها محدودة .

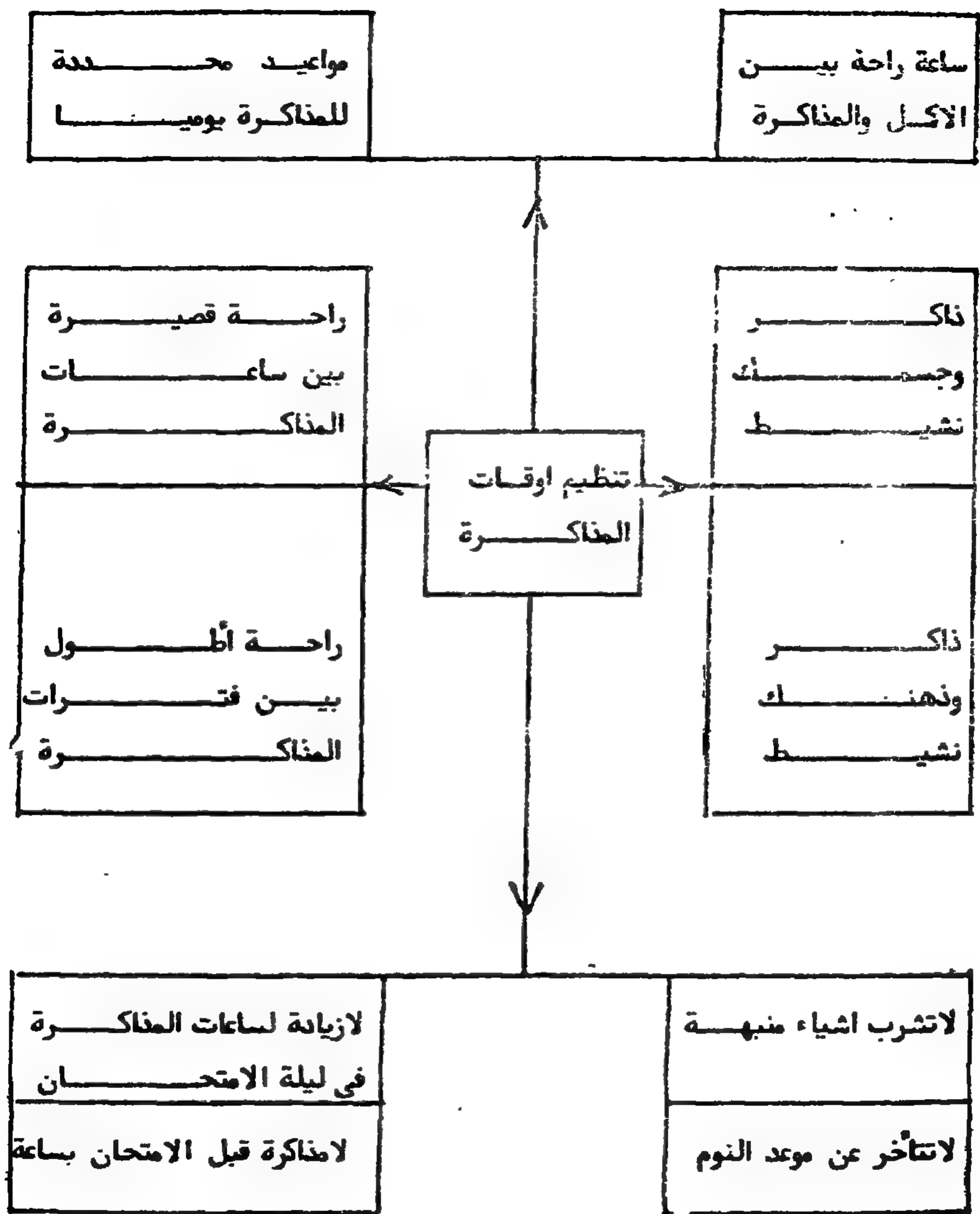
١٠ — عدم المذاكرة قبل الامتحان مباشرة — أى الساعات

القليلة السابقة للامتحان — لان ذلك يسبب للطالب مزيدا من التوتر ويؤدى الى نتيجة عكسية .

١١ — لا يزيد الطالب ساعات المذاكرة استعداد لامتحان ما في اليوم التالي ، وذلك لأنه اذا ذكر يوميا وبانتظام لن يحتاج الى زيادة ساعات المذاكرة .

١٢ — عدم تناول الشاي أو القهوة أو بعض المنبهات كوسيلة للتنبيه ، ويمكن تناول بعض العصائر أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالنشاط والطاقة .

ويوضح الشكل التالي رقم ( ٢ ) تنظيم أوقات المذاكرة .



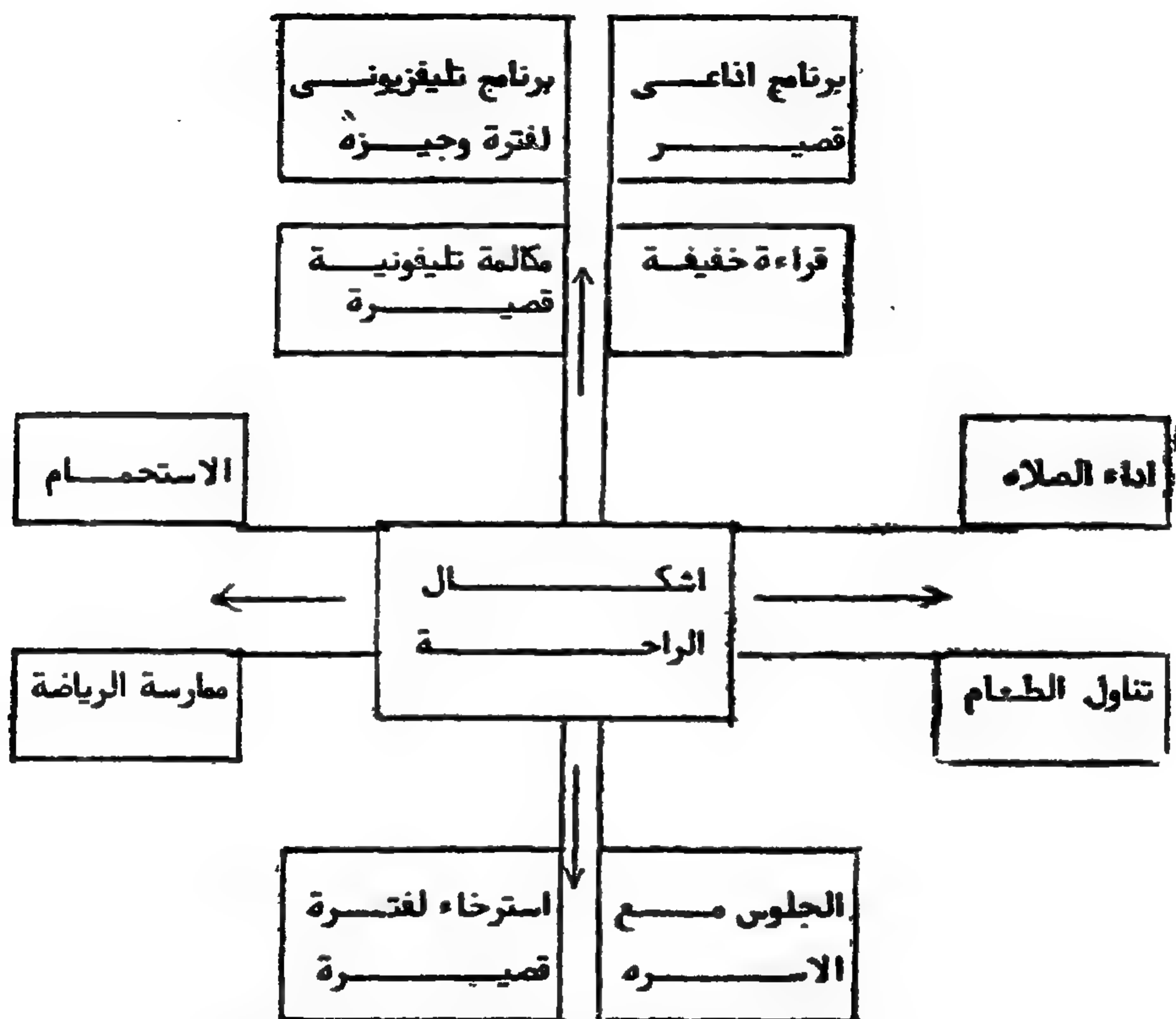
شكل رقم ( ٢ ) يوضح تنظيم اوقات المذاكرة

### اوقات الراحة :

ان كل من يشعر بالتعب له الحق في أخذ فترة راحة . وحتى يستطيع الطالب ان يتابع مذاكرته لدروسه بنشاط وكفاءة عليه اخذ فترات راحة ، ويمكن ان تتخذ الراحة اشكالا متنوعة منها :

تناول وجبة الطعام ، اداء الصلاة ، الاستحمام ، الاستماع الى برنامج اذاعي قصير ، مشاهدة برنامج تليفزيوني لمدة محدودة ، ممارسة الرياضة ، ممارسة اى هواية ، الاسترخاء على مقعد او على السرير لفترة وجيزة ، تصفح مجلة او القراءة الخفيفة ، اجراء مكالمات تليفونية مع قريب او صديق ولادة قصيرة ) ، او الجلوس مع الاسرة .

وذلك كما هو موضح بالشكل التالى :



شكل رقم ( ٢ ) يوضح اشكال الراحة من المناكرة

### تنظيم عطلة نهاية الأسبوع :

— يعتقد بعض الطلاب ان العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه فحسب ، الا ان معظم الطلاب الممتازين يستغلون جزءا من هذه العطلة في المذاكرة ايضا — ولذلك يجب ان يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة وذلك كما يلي :

١ — تحديد وقت الفراغ اثناء العطلة الأسبوعية ويمكن ان تتم فيه الزيارات للأقارب او الأصدقاء .

٢ — يمكن أداء النشاط الذى يستغرق وقتا طويلا فى العطلة الأسبوعية وليس فى الأيام العادية : ( الاشتراك فى مباراة كرة قدم مثلا ) او ممارسة الهوايات المفضلة .

٣ — الحرص على المراجعة الشاملة للدروس التى اخذها الطالب فى ذلك الأسبوع .

٤ — محاولة أداء الواجبات المدرسية التى تحتاج الى وقت طويل ( حفظ قصيده ، رسم خريطة ، عمل بحث ) .

٥ — يجب الاستعداد وتحضير دروس اليوم التالى للعطلة .

### الجدول الأسبوعي :

بناء على ما سبق الإشارة إليه من تنظيمات الوقت المتعلقة بتحديد أوقات القيام من النوم في الصباح ، وتناول وجبات الطعام ، واليوم الدراسي ، والمذاكرة ، والراحة والنوم . يملأ الجدول الأسبوعي المرفق مبينا فيه ما يأتي :

- ١ — وقت القيام من النوم .
- ٢ — أوقات تناول وجبات الطعام الثلاث .
- ٣ — أوقات الدراسة ( الذهاب والعودة من المدرسة ) .
- ٤ — أوقات المذاكرة .
- ٥ — أوقات الراحة .
- ٦ — وقت النوم .
- ٧ — نشاط عطلة نهاية الأسبوع .

## الجدول الأسبوعي

الساعة	النسبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٦ صباحا							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢ ظهرا							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							

### ملاحظة :

لقد افترض الجدول افتراضين :

- ١ — ان ساعة القيام من النوم هي السادسة صباحا .
- ٢ — ساعة التوجه الى النوم هي العاشرة مساء .



ومن الممكن ان يغير كل طالب هذين الوقتين بما يتناسب مع ظروفه الخاصة ، بشرط ان يوفر لنفسه وقتا كافيا للنوم ودون اخلال بواجباته المدرسية .

**ثانيا :**

**مكان المذاكرة :**

**يجب ان تتوفر في مكان المذاكرة عدة شروط هامة منها :**

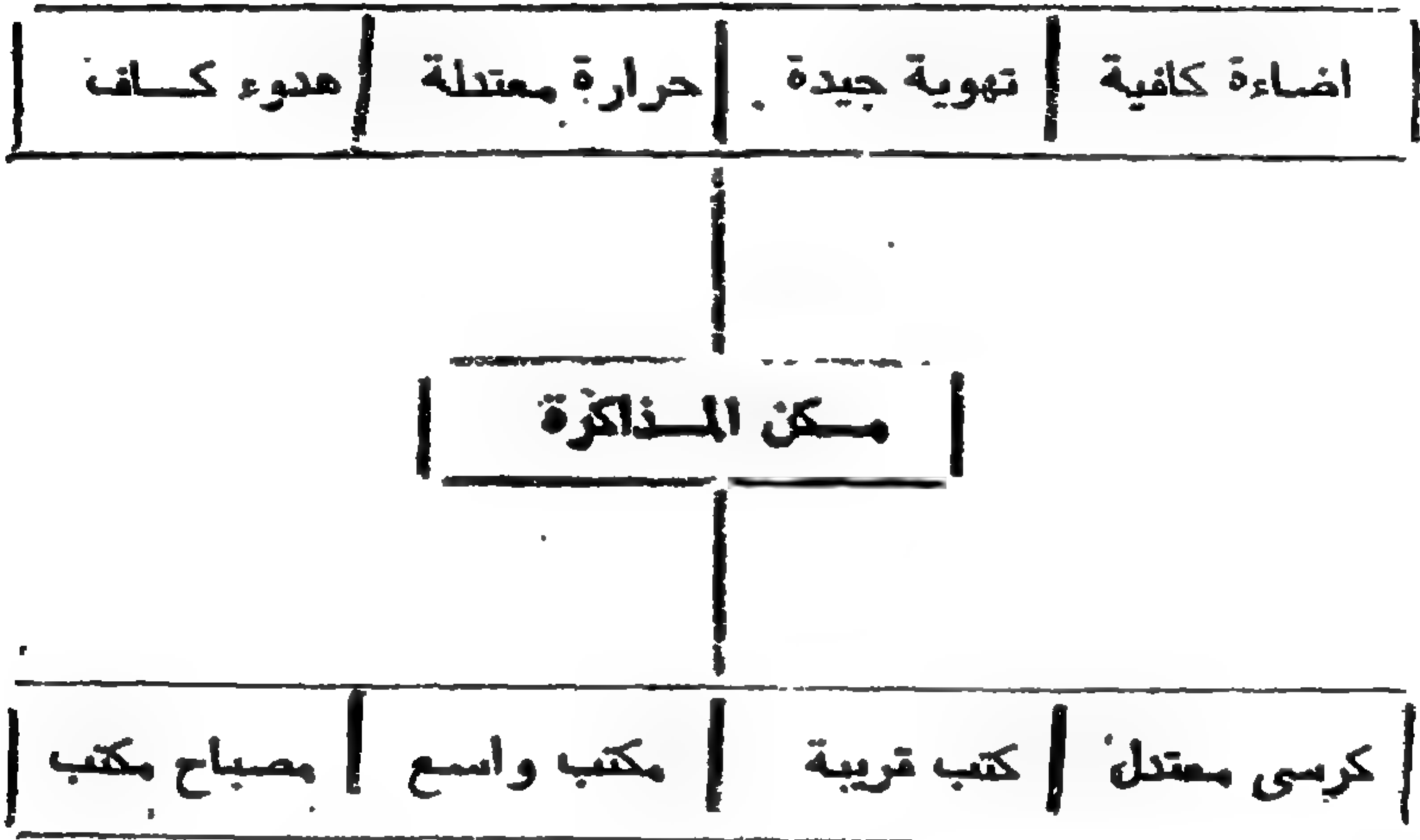
١ — ان تكون الاضاءة كافية وسليمة ، فلا تكون خافتة او شديده جدا حتى لا تضر البصر ، وفي بعض الاحيان يشعر الطالب بالصداع او الرغبة في النوم بسبب عدم كفاية الاضاءة اثناء المذاكرة . اما اذا كانت الاضاءة كافية ومناسبة ويشعر الطالب بالصداع فمن المحتمل ان يكون السبب ضعف البصر وعليه الذهاب الى طبيب العيون الذي قد يوصى باستخدام نظارة طبية .

٢ — الجلوس في مكان جيد التهوية ، حتى لا يفقد الطالب نشاطه بسرعة وذلك لان الهواء النقي ينعش الجسم والعقل ، اما الهواء الفاسد فيصيب الجسم والعقل بالخمول .

٣ — ان يكون مكان المذاكرة هادئا حيث ان الضوضاء تشتت الانتباه وتضعف التركيز .

- ٤ — الجلوس في مكان معتدل الحرارة ، فلا هو بالبارد جدا  
أو الحار جدا لان شدة البرودة أو الحرارة تعيق المذاكرة والتركيز .
- ٥ — ان يواجه الطالب شيئا لا يشتت الانتباه وهو جالس  
يستذكر دروسه ، ومن الافضل ان يواجه حائطا بدلا من مواجهة  
نافذة أو شارع .
- ٦ — يستعمل مكتبا مناسبيا واسعا يتناسب مع مرحلته  
الدراسية وسنه وجسمه . ( ان تيسر ذلك او ان وجد ) .
- ٧ — عند الجلوس الى المذاكرة يجب ان تكون الكتب التي  
سوف يذاكر فيها قريبة بحيث يتناول الأشياء التي يريدتها وهو  
جالس على مكتبه .
- ٨ — يجب الجلوس على كرسي معتدل ظهره مستو سطحه .
- ٩ — يفضل المذاكرة في مكان بعيد عن حجرة المعيشة او  
بالقرب منها ( اذا تيسر ذلك ) وبعيدا عن مدخل الشقة حتى يبعد  
الطالب عن مصدر الازعاج والضوضاء .
- ١٠ — يفضل ترك باب الغرفة مغلقا اثناء المذاكرة حتى  
لا يشتت الانتباه ويخفف من الضوضاء داخل المنزل اذا كان هناك  
ضوضاء .

- ١١ — عدم الاستماع الى « الراعي » او المسجل اثناء المذاكرة حتى لا يعيق التركيز والمذاكرة .  
— ويوضح الشكل التالي شروط مكان المذاكرة :



#### الخلاصة :

- لتحديد مكان المذاكرة واورقاتها يجب على الطالب ان يراعى ما يلى :

- ١ — تنظيم الوقت تنظيميا جيدا .
- ٢ — النهوض المبكر فى الصباح بانتظام .
- ٣ — الحرص على تناول وجبة الافطار فى موعدها ودون تأخير .

( م ٣ — عادات )

- ٤ — تحديد مواعيد وجبات الطعام الأخرى ، والتقيد بهذه  
المواعيد قدر الامكان .
- ٥ — تحديد ساعات المذاكرة مع مراعاة الأوقات المناسبة  
والتي تعود بالنفع والمذاكرة الأمثل .
- ٦ — تحديد أوقات الراحة بين ساعات المذاكرة ، والتقيد  
بهذه الأوقات قدر الامكان .
- ٧ — عمل جدول أسبوعي يبين فيه نوع النشاط لكل ساعة  
من ساعات كل يوم .
- ٨ — اختيار مكان للمذاكرة تتوفر فيه جميع الشروط اللازمة  
من اضاءة وتهوية وغيرها من الأمور التي تحدثنا عنها سلفا .

### ثالثا : كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع اليه :

من المشكلات التي يواجهها الطالب مشكلة كيفية الاستماع الجيد لشرح المدرس ، وكيف يمكنه اخذ ملاحظات مفيدة من الشرح .  
وهناك ثلاث مراحل يجب الاهتمام بها هي :

١ — مرحلة ما قبل الدرس ( أي الاستعداد له ) .

٢ — مرحلة شرح الدرس ذاته .

٣ — مرحلة ما بعد شرح المدرس للدرس .

وسوف نتناول كل مرحلة من المراحل سألقة الذكر بالشرح التفصيلي .

#### ١ — كيفية الاستعداد للدرس :

— يجب على الطالب الاستعداد للدرس الجديد بالمنزل حتى يستفيد من شرح المدرس الاستفادة القصوى .

— يجب مراجعة الدروس السابقة حتى يسهل على الطالب ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة .  
ويفضل التركيز في مراجعة الدروس السابقة على الدرس الأخير

بوجه خاص ، لان الدرس الجدد في الغالب يكون ذات صلة قوية بالدرس السابق له ، مما يسهل فهم الدرس الجديد .

— يجب قراءة موضوع الدرس الجديد في الكتاب المقرر حتى تكون لدى الطالب فكرة مسبقة عن محتوى الدرس وذلك يسهل عليه الاستماع والفهم .

## ٢ — كيفية الاستماع للدرس داخل الفصل :

هناك بعض الطلاب لا يستفيدون الاستفادة المرجوة من شرح المدرس داخل الفصل لعدة أسباب او الى سبب من الاسباب الآتية :

- ( أ ) عدم الرغبة في الاستماع للدرس .
  - ( ب ) عدم قراءة الدرس الجديد قبل الذهاب للمدرسة اى عدم الاستعداد له .
  - ( ج ) عدم التفريق بين المهم والأهم في شرح المدرس .
  - ( د ) قلة المهارة في تسجيل النقاط الهامة في شرح المدرس .
- ولكي يستمع التلميذ او الطالب الى شرح المدرس بطريقة مفيدة يجب مراعاة ما يأتى :

— قراءة الدروس السابقة .

— قراءة موضوع الدرس الجديد في الكتاب المقرر .

— الاهتمام بموضوع الدرس أثناء الاستماع لشرح المدرس ،  
لان الاهتمام يجعل الطالب يستمع الى الدرس بإرادته وتصميم ، وان  
عدم الاهتمام يجعل الطالب لا يركز لشرح المدرس .

— لا يشغل الطالب ذهنه بأى موضوع خارج عن موضوع  
الدرس ، فلا يفكر في مشكلات خاصة او في أشياء يرغب في تنفيذها  
او أى شيء آخر .

— النظر الى وجه المدرس طوال الوقت ، ولا ينظر الى  
الكراسة او الزملاء فهذا يساعد على الاستماع باهتمام وتركيز .

— مراقبة ملامح وجه المدرس فهذا يساعد على الاستماع  
اليه ويساعد على الربط بين انفعالات الوجه وأهمية الكلام المصاحب  
لذلك الانفعالات .

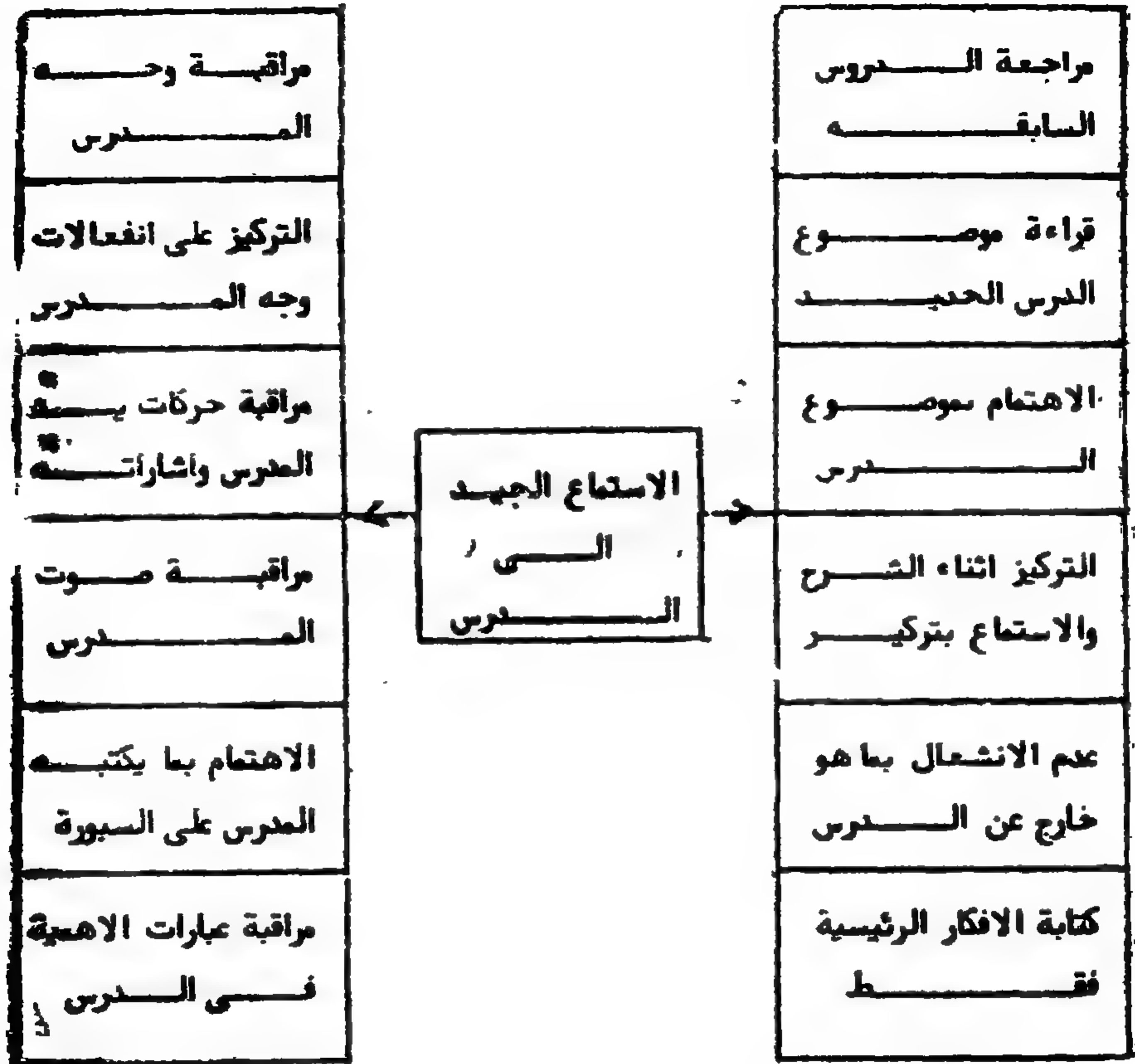
مراقبة حركات يدي المدرس وإشاراته لان لها دلالات مصاحبة  
لمعاني الجمل التي يقولها .

— الاهتمام بما يكتبه المدرس على السبورة فهو عادةً من  
الأشياء الهامة في الدرس .

— يجب على الطالب مراقبة عبارات او كلمات التركيز التي يذكرها المدرس « فعندما يقول مثلا : « خلاصة القول » او باختصار » ، لو يجب الا تنسى ، وموجز القول ، يجب ان تنتبه الى هذه النقطة ، ما هي النتائج ) بمعنى هذا انه يتوى ان يلخص اشياء كثيرة قالها ، أى يعطى فكرة رئيسية ، ويجب تركيز الاستماع الى ما سوف يقول ، ويفضل ان تدون الأفكار الرئيسية في كل درس .

— ويوضح الشكل الآتى عناصر الاستماع الجيد الى شرح المدرس داخل الفصل .



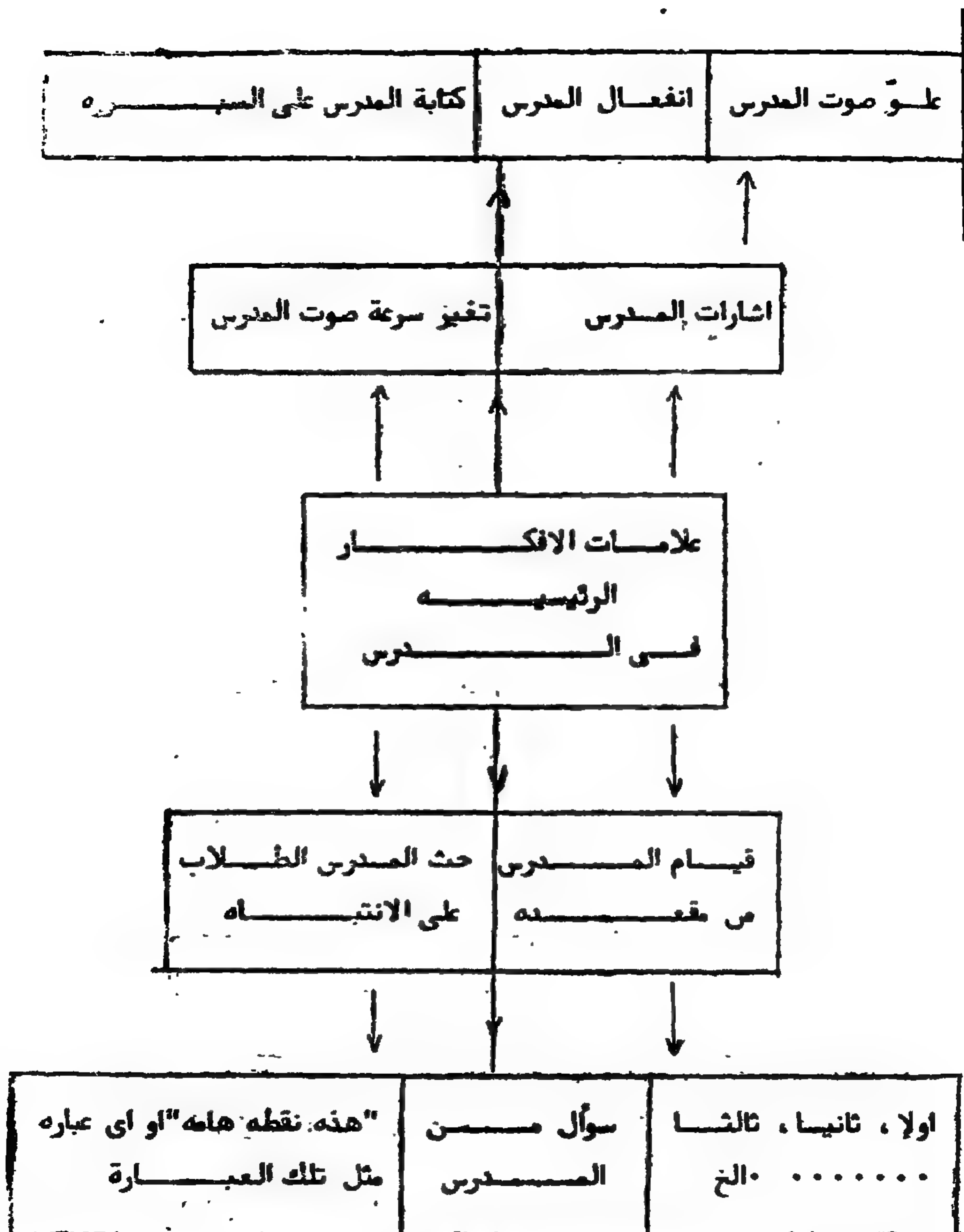


شكل رقم ( ٥ ) يوضح عناصر الاستماع الجيد الى

الدرس داخل الفصل

### استخراج الأفكار الرئيسية في الدرس :

إذا لم يتعرف الطالب على الأفكار الرئيسية في الدرس فإنه يصعب عليه متابعة تسلسل الأفكار أثناء شرح المدرس للدرس ، كذلك قد يكتب بعض الأفكار غير الهامة ظناً منه أنه يكتب أفكاراً رئيسية ، كذلك قد لا يكتب فكرة رئيسية ظناً منه أنها فكرة ثانوية .  
— ويوضح الشكل الآتي علامات الأفكار الرئيسية في الدرس .—



شكل رقم ( ٦ ) يوضح علامات الافكار الرئيسية في المدرس

— بالنظر الى الشكل السابق نجد انه لتحديد الأفكار الرئيسية في الدرس لابد أن نتذكر ما يأتي :

١ — عندما يرفع المدرس صوته ، أو يتفعل أو يكتب على السبورة فهناك أفكار رئيسية يريد التركيز عليها .

٢ — عندما تتغير سرعة كلام المدرس ويتحول من كلام سريع الى كلام هادئ ، أو عندما يقول : أولا ، ثانيا فذلك أفكار رئيسية سوف يقوم بشرحها .

٣ — عندما يقوم المدرس من الكرسي الذي يجلس عليه ويقف ليشرح نقطة معينة فمن المحتمل انه سوف يقول فكرة رئيسية ، أو عندما يطلب الانتباه اليه فهناك فكرة رئيسية يريد الاستماع اليها .

٤ — عندما يوجه سؤالاً معيناً ليجيب عليه هو أو الطلاب فذلك السؤال إشارة الى فكرة رئيسية .

٥ — عندما يصف فكرة أو نقطة بالاهمية ( هذه نقطة هامة ، أو مشكلة هامة ) فهذا يعنى الى أهمية النقطة وانها فكرة رئيسية .

وإذا حدثت النقاط السابقة يجب على الطالب أن :

أولاً : تركيز الانتباه على ما يقوله المدرس .

ثانيا : كتابة الفكرة الرئيسية بسرعة قبل ان ينتقل المدرس الى افكار اخرى .

ثالثا : وضع خط تحت عنوان الفكرة الرئيسية التي اشار اليها المدرس .

رابعا : وضع اشارة على اية فكرة لا يفهمها من المدرس ليسأل عنها المدرس اثناء شرح الدرس او في نهاية الشرح .

— علما بأنه لا ينتهى عمل الطالب بانتهاء شرح المدرس للدرس وتدوين الملاحظات الرئيسية بل عليه ان يقوم بقراءة الدرس مرة اخرى بعد العودة الى المنزل في نفس اليوم في الكتاب المقرر ، ووضع اشارة على النقاط غير الواضحة ليسأل عنها المدرس في الحصة القادمة او في حجرته الخاصة بالمدرسة . وعليه ان يجهز الاسئلة التي يريد ان يستوضح المدرس فيها ويسأل عنها في ورقة خارجية ، ولا يتردد في سؤال المدرس عن النقاط التي لا يفهمها .

### الخلاصة :

— لكي يستمع الطالب الى شرح المدرس بطريقة مفيدة يجب مراعاة الأمور التالية :

١ — مراجعة الدروس السابقة حتى يسهل فهم موضوع الدرس الجديد .

٢ — قراءة موضوع الدرس الجديد قبل الذهاب الى المدرسة .

٣ — ان يهتم الطالب بالدرس الجديد وان يكون لديه الرغبة في الاستماع اليه .

٥ — ان يتعرف الطالب على الأفكار الرئيسية في الدرس الجديد .

٦ — الانتباه الى عبارات المدرس التي تدل على أهمية الفكرة التي سوف يقوم بشرحها حتى يستمع اليها بتركيز واهتمام .

٧ — قراءة موضوع الدرس بعد العودة للمنزل في نفس اليوم حتى يحفظه ويستوعبه ( وذلك لسهولة تذكر المعلومات التي حصل عليها ، وهذا افضل من تركها والعودة اليها بعد وقت طويل ) .

٨ — سؤال المدرس عن الأمور الصعبة أو غير المفهومة حتى يستكمل فهم الدرس .

٩ — لكل مدرس عادات خاصة به من حيث طريقة الشرح وطريقة التركيز على النقاط الهامة والطالب المجتهد هو الذي يتعرف على هذه العادات ويسير في مذاكرته للمادة الدراسية على ضوئها .

### رابعاً : كيفية المذاكرة :

بعض الطلاب لديهم عادات ومهارات غير سليمة في قراءة الدروس ومذاكرتها فيبطئون كثيراً في قراءتهم ، وبذلك لا يستطيعون مجاراة الواجبات المتراكمة ، كما ان بعضهم ليس لديهم المهارة في تنويع أساليب القراءة الجيدة ، ولا يعرفون كيف يعينون ذاكرتهم على الحفظ فيقرعون الدروس عدة مرات دون التمكن من الاحتفاظ الطويل بما يقرعون لانهم لا يستخدمون العادات السليمة في المذاكرة مما يجعلهم ينسون بسرعة .

كما ان كثيراً منهم يواجهون مشكلات تتعلق بطريقة قراءتهم للكتاب المدرسي ، وتؤثر هذه المشكلات على استيعابهم لما يقرعون ، وعلى حفظهم لما يقرعون ، كما تؤثر هذه المشكلات على سرعة قراءتهم .

— وسوف نعرض في الصفحات التالية بعض هذه المشكلات الواحدة تلو الأخرى مع بعض الحلول التي يمكن اتباعها للتغلب على هذه المشكلات .

#### ١ — مشكلة البطء في القراءة :

بعض الطلاب يقضون وقتاً طويلاً من اللازم في قراءة الدرس المطلوب مذاكرته الذي قد يكون نصلاً في كتاب أو جزءاً من الفصل .

— والتغلب على هذه المشكلة وتحسين سرعة القراءة دون إهمال التركيز والاستيعاب يمكن اتباع ما يأتي :

١ — اقرأ في مكان هادئ — حيث أن الضوضاء تعطل التركيز والاستيعاب فتضطر إلى إعادة ما قرأت أكثر من مرة .  
فالقراءة في مكان هادئ يساعد على الاستيعاب السريع وبالتالي يزيد من سرعة قراءتك .

٢ — اقرأ في وقت مناسب : لا تك إذا قرأت وجسبك متعب .  
فستكون الفائدة محدودة والسرعة بطيئة .

٣ — نوع سرعة قراءتك حسب طبيعة المادة التي تقرؤها حتى لو كنت تقرأ في نفس الكتاب . فهناك صفحات تحتاج إلى دقة وهناك صفحات يمكن أن تقرأها بسرعة ، كما أن في الصفحة الواحدة نجد فقرات أهم من فقرات .

٤ — نوع طبيعة قراءتك حسب هدفك من القراءة . فلا تقرأ كل الكتب بنفس الطريقة وبنفس السرعة . حيث أن للقراءة أهدافاً عديدة تؤثر على طريقة القراءة ذاتها . فقراءة كتاب مقرر في مادة دراسية سوف أقوم بإدائه الامتحان فيها تختلف عن قراءة كتاب أضافي غير مقرر : وكلتا القراءتين تختلفان عن قراءة قصة للتسلية أو قراءة جريدة يومية أو مجلة أسبوعية . وفي هذا النوع



الآخر اى القراءة للتسلية لا توجد قيود على الطالب فما عليه  
الا ان يقرأ كيفما يشاء وحينما يشاء .

أما القراءة استعدادا لامتحان قريبا او بعيدا نستكون هذه  
القراءة هي أكثر القراءات جدية .

## ٢ — مشكلة القراءة الجهرية :

بعض الطلاب لا يعرفون القراءة الصامتة بل يقرعون دائما  
بتحريك شفاههم ، اى انهم يصرون على القراءة الجهرية بدلا من  
الصامتة .

غلابد ان يحاول الطالب ان يقرأ قراءة صامتة . فالقراءة  
الصامتة تحقق استيعابا أكبر وسرعة أكثر ، كما ان القراءة الجهرية  
تتعب الجهاز الصوتى وتزعج الآخرين ، وتحقق استيعابا أقل  
وسرعة أقل .

## ٣ — مشكلة التراجع :

بعض الطلاب لا يحركون عيونهم الى الامام بانتظام أثناء  
المطالعة . بل يرجعون انظارهم الى الأسطر التى سبق ان قرعوها  
وهذا التراجع يضيع الوقت ويقطع تسلسل الأفكار فى الكتاب .

— ويجب على الطالب أثناء قراءته للدروس ان يذهب  
بمعينه الى الامام على السطور ولا يتراجع بها الى ما قرا الا للتأكد .

من فكرة ما ، حيث ان التراجع اذا أصبح عادة مساعد على إبطاء سرعة القراءة والذاكرة .

#### ٤ — مشكلة التثبيت :

هناك بعض الطلاب لا يدعون عيونهم تنطلق الى الامام ، فتثبت العين فترة طويلة على جزء من السطر او على كلمة دون حاجة الى ذلك . فهذا يضيع الوقت الذي هم في اشد الحاجة اليه .  
وينجب على الطالب الا يقف طويلا عند كل كلمة ، وان يجعل عينيه تنتقل باستمرار والى الامام فقط ، الا اذا كان يريد بهذا التثبيت حفظ أحد التعريفات أو بعض القوانين الرياضية أو بعض المعادلات الكيميائية أو قصيدة شعر أو ما شابه ذلك .

#### ٥ — مشكلة ضيق المدى البصرى :

— بعض الطلاب لا يقرعون وحدات كبيرة من الدرس بالنظرة الواحدة بل تلتقط العين بالنظرة الواحدة جملة او جزءا من الجملة بدلا من كلمة كلمة وذلك حتى يعطى لنفسه فرصة لتتابع المعانى والأفكار الهيكلية .

فلابد ان يلتقط الطالب بعينه مدى واسعا من الكلمات ، نصف السطر او كله اذا استطاع . ولا يقرأ حرفا حرفا او كلمة كلمة . حتى لا يفقد تتابع الأفكار والمعانى ويسير بسرعة السلخفاة .

## ٦ — مشكلة شرود الذهن ( السرحان ) :

بعض الطلاب يضعون الكتاب امامهم ويقضون وقتا طويلا وما زالوا يقرءون في نفس الصفحة بسبب شرود الذهن وانشغالهم بأشياء خارجة عن الموضوع المراد مذاكرته .

— وهنا يجب ان يحاول الطالب التركيز على ما يقرأ وان يعيش مع الكتاب وينسى الأمور الأخرى التي تشغل باله ، حيث ان العقل لا يمكن ان يركز على شيئين مختلفين في وقت واحد فأما ان يقرأ او يسرح .

واذا شعر الطالب بالملل من كتاب معين او مادة دراسية معينة فعليه ان يتوقف عن القراءة ، حيث ان القراءة مع الملل تقلل من التركيز ودرجة الاستيعاب وتستهلك الوقت . كما ان الملل لا يأتي بعد عشر دقائق من بدء المذاكرة والقراءة مثلا بل ينشأ عن القراءة لمدة ساعتين او ساعة في مادة دراسية واحدة .

وعندما تمل من كتاب او مادة دراسية انتقل الى كتاب آخر لمادة مختلفة تماما ( عربى — حساب — تاريخ — علوم ) او توقف عن القراءة وابدأ في كتابه شيء — او اخذ فترة راحة .

( م ٤ — عادات )

ويجب على الطالب ان يذاكر تحت ضغط الوقت كان يحدد لنفسه نصف ساعة لمذاكرة موضوع ما او ساعة كاملة لمذاكرة مادة دراسية معينة . ويعتبر ذلك من احسن عوامل تحسين سرعة المذاكرة ومن العادات الجيدة في الاستنكار .

#### ٧ — مشكلة عدم القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية :

— بعض الطلاب يتوهون وهم يقرعون فلا يعرفون على ماذا يركزون ؟ وما هي الأفكار الرئيسية ؟ فيصيبهم الملل والحيرة ويشعرون ان المادة الدراسية صعبة ، وان ليس لديهم القدرة على استيعاب كل الكتاب المقرر بصفحاته الكثيرة .

وهنا يجب على الطالب ان يحدد الأفكار الأساسية في الموضوع الذي يقوم بمذاكرته حيث ان هذا التحديد يمكنه من توفير الوقت وذلك عندما يقوم بقراءة الموضوع مرة أخرى يكون قد حدد الأفكار الرئيسية ويتمكن من التركيز عليها .

— وجدير بالذكر ان خطوة تحديد الأفكار الرئيسية في الموضوع او الدرس المراد مذاكرته يسبقها عدة خطوات هي :

١ — يتصفح الطالب الكتاب ويستعرض محتوى الفصل او الموضوع المراد مذاكرته استعراضا سريعا بالاطلاع على عناوينه

الرئيسية والفرعية ، وقراءة بعض السطور هنا وهناك او قراءة بعض الفقرات ، وقراءة ملخص الفصل ان وجد .

وبذلك يكون قد كون فكرة عامة عنه قبل الدخول في تفاصيله .

٢ — بعد الفكرة العامة التي اخذها الطالب تأتي الخطوة الثانية وهي الخروج بأسئلة محددة وكان الطالب هنا يقول لنفسه : ما هي الأسئلة التي ينبغي ايجاد اجابات عنها وانا اذكر هذا الفصل ووجود مثل هذه الأسئلة يجعل المذاكرة عملية ذات اهداف محددة .

٣ — بعد تحديد الأسئلة تأتي الخطوة الثالثة وهي القراءة . وقراءة الموضوع هنا تهدف الى التعرف على الافكار الرئيسية واستيعابها بدقة .

٤ — بعد القراءة الاولى تأتي القراءة الثانية . وهنا يضع الطالب خطوطا تحت الافكار الرئيسية او القوانين او التعريفات . او وضع تعليقات في هامش الكتاب او ارقام او أية ملاحظات . وبذلك يكون الطالب قد انتهى من تحديد الافكار الرئيسية في الموضوع المراد مذاكرته . ويجب ان تتكرر المذاكرة للمادة الواحدة عدة

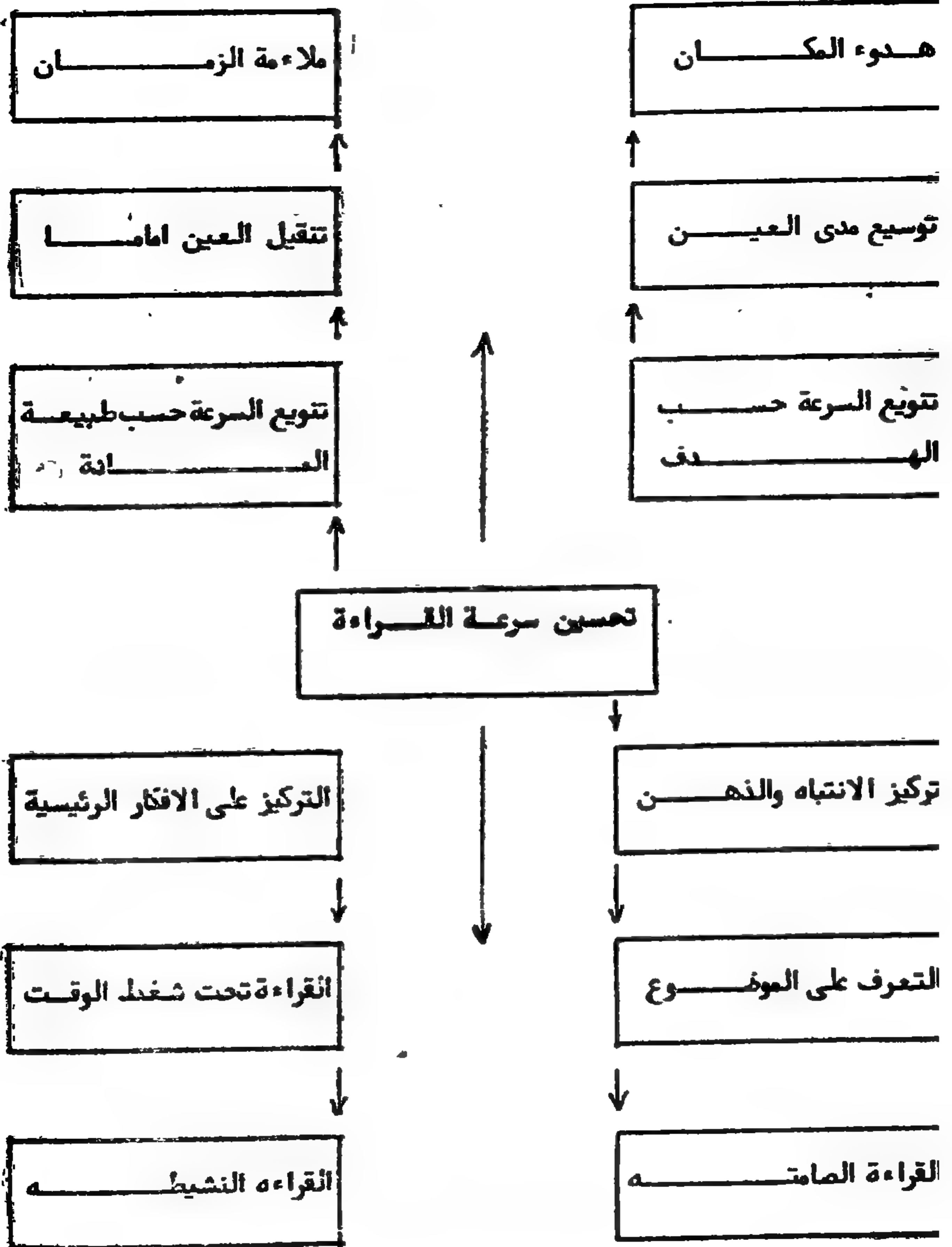
مرات حتى يتم اتقان المادة والاجابة عن بعض الاسئلة كتابيا ،  
ويقوم بتسميع المادة لنفسه شفويا وكتابيا حتى يمكنه ان يحكم  
على ما استوعبه من المادة الدراسية ويحدد نقاط ضعفه . وبعد  
ذلك يعيد مراجعة المادة من جديد مستعينا بتلخيصاته والافكار  
الرئيسية التي حددها بنفسه قبل ذلك . وبذلك يزداد فهمه للمقررات  
المختلفة ويتقن حفظه واستيعابها .

٥ - اسأل المدرس عن الأشياء التي لم تفهمها في الكتاب ،  
فالظاهر بمعرفة كل شيء لايفيد أبدا . بل هو خداع للنفس .  
٦ - اجب عن الاسئلة والتدريبات في نهاية الفصل سواء  
طلب منك المدرس ذلك أم لا . فهذه الاسئلة قد تكون مهمة فعلا وقد  
تأتي اسئلة الامتحان منها او مثلها .

٧ - لا تذاكر دروسك وانت مسترخ في سريرك ، اذ كيف  
تضع الخطوط وكيف تدون الملاحظات أو تجيب على الاسئلة وانت  
في سريرك ؟ .

كما ان الاسترخاء في السرير يقود عادة الى تراخي الاعصاب  
والميل الى النوم ، وكثيرا ما يحدث ان ينام الطالب في سريره وكتابه  
بين يديه .

- ٨ — لتذكر على صوت « الراديو » أو الاغنى حيث ان ذلك يقلل من درجة تركيزك فى المذاكرة ويشتت انتباهك .
- ويوضح الشكل التالى اساليب تحسين سرعة القراءة والمذاكرة :



شكل رقم (٧) يوضح اساليب سرعة القراءة



ومما هو جدير بالفكر أنه يجب على الطالب عند البدء في المذاكرة في أحد الكتب الدراسية المقررة أن يتعرف أولاً على نظام الكتاب وأجزائه وفصوله ، ويشمل هذا التعرف ما يأتي :

١ - اسم الكتاب . ومؤلفه .

٢ - جدول المحتويات - أي فهرس الكتاب حتى يكون على علم بالموضوعات التي يتناولها الكتاب ، وعلى تسلسل هذه الموضوعات .

٣ - عناوين الفصول .

٤ - العناوين الرئيسية في كل فصل .

٥ - العناوين الفرعية .

٦ - نهاية الفصل . وعليه أن يتابع نهاية الفصل حيث أن بعض الكتب تنهى الفصل بملخص أو أسئلة أو تمارين أو اختبار مع ايجابية نموذجية .

٧ - الرسوم أو الخرائط .

٨ - الجداول .

٩ - الصور التوضيحية .

— ومن أبرز وأهم العادات والمهارات المتعلقة بكيفية المذاكرة هي القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية من بين الموضوع المراد مذاكرته .

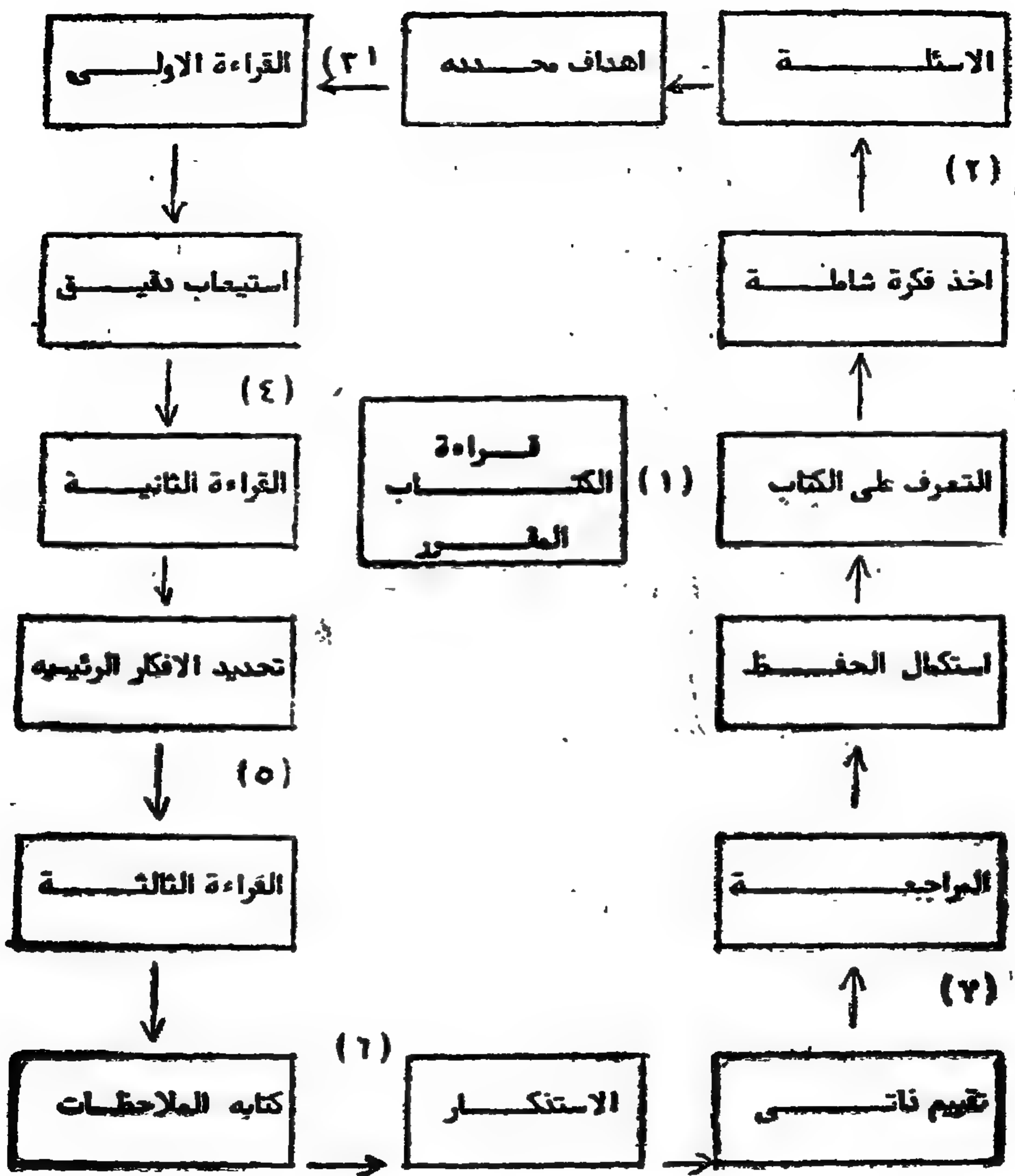
ومما يسهل عملية التعرف على الأفكار الرئيسية معرفة التركيب المبادئ للفقرة . حيث ان الفقرة عادة تبدأ بالجملة الرئيسية أي الجملة التي تدور فقره كلها حولها .

فالفقرة تبدأ بجملة رئيسية ، ثم يليها جمل أخرى توضحها أو تفسرها أو تشرحها .

ولذلك يجب على الطالب ان يتعرف على الجملة الرئيسية في كل فقرة ، وتكون غالبا في بداية الفقرة ، ألا انها أحيانا تكون في وسطها أو في نهايتها . وعند التعرف على الأفكار الرئيسية يجب ان توضع تحتها خط أثناء القراءة وهي غالبا تكون فكرة رئيسية واحدة في كل فقرة .

كما يجب تدوين هذه الأفكار الرئيسية في كراسة خاصة واستنكارها من حين لآخر ومراجعتها ، أو إبتائها في الكتاب مع وضع الخطوط تحتها .

ويوضح الشكل التالي خطوات قراءة الكتاب المقرر .



شكل رقم (٨) يوضح كيفية قراءة الكتاب المفرد

### الخلاصة :

ان القراءة من اهم المهارات التى يتقنها الطالب حتى يتمكن من  
مذاكرته لدورسه مذاكرة جيدة . ومن الممكن اجمال الطرق المؤدية  
الى اكتساب العادات والمهارات الخاصة بالقراءة على النحو  
التالى :

- ١ — اقرا قراءة صامتة فى اغلب الحالات او جميعها .
- ٢ — عود عينيك على الانطلاق الى الامام دون تثبيت او تراجع  
زائدين عن الحد .
- ٣ — ركز اثناء قراءة الدروس ومذاكرتها على ما تقرأ وكن  
قوى الارادة لتحقيق هذا التركيز .
- ٤ — ذاكر فى مكان تتوافر فيه الشروط اللازمة من اضاءة  
وتهوية وهدوء .
- ٥ — ذاكر فى وقت تتوافر لك فيه شروط النفساط الذهنى  
والبدنى .
- ٦ — نوع طريقة القراءة وسرعتها حسب هدفك من القراءة .  
وحسب طبيعة المادة الدراسية التى تقرأها .

٧ — عندما تشعر بالملل من كتاب ، انتقل الى كتاب آخر  
لسادة مختلفة تماماً (عربي ، حساب ، ...)

٨ — لا تعتمد على الذاكرة كثيرا ، لذلك اكتب ملاحظاتك عن  
الأفكار الرئيسية التي تقرأها .

٩ — التسميع أمر هام وضروري ، فكلما ذاكرت موضوعا  
سمع لنفسك ما ذاكرت لترى ماذا فهمت ؟ .

١٠ — ركز على الأفكار الرئيسية كقاعدة هامة ، واعط  
التفاصيل اهتماما اقل .

١١ — راجع المسادة من وقت لآخر ، مثلا كل اسبوع ، فهذا  
يجعلها ثابتة في ذاكرتك لمدة اطول .

١٢ — تعرف على الكتاب قبل ان تبدأ قراءته سطرا سطرا .

١٣ — اعرف تكوين الفقرة بصفة عامة حتى يسهل عليك تتبع  
الأفكار بسرعة .

١٤ — اعط للكتاب المقرر اهتماما خاصا اثناء المذاكرة :

فتعرف عليه أولا ، تصفحه ، ضع أسئلة ، اقرأ قراءة أولى ، حدد  
الأفكار الرئيسية في قراءة ثانية ، اقرأ قراءة ثالثة حتى يمكن تلخيص

الموضوع ، ذاكر بتركيز ، حتى تثبت المسادة في الذهن راجع المسادة من وقت لآخر .

### خامسا : كيفية الاستعداد للامتحان وادائه بنجاح :

الامتحان شيء لابد منه . وهناك انواع مختلفة من الامتحانات منها المعلن وهناك المفاجئ ، وهناك اليومي ، والشهري ، والشفوي ، والتحريري .

— وهناك خطأ يقع فيه بعض الطلاب وهو استعدادهم للامتحان قبل حلوله بيوم او بايام قليلة . فلا يذاكر الا ليلة الامتحان وقد لا يذاكر الا اذا اعلن المدرس عن الامتحان . وتكون النتيجة : انه لا يكون لدى الطالب الوقت الكافي لمذاكرة المسادة كلها ، وليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرؤه في ذاكرته وبذلك يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر كما يجب فيزداد نسيانه ويزيد ارتبাকে .

**والحل :** هو ان يحرص الطالب على الاستعداد المستمر للامتحان وذلك عن طريق اتباع التعليمات الآتية :

### ١ — المذاكرة المنتظمة :

اي يذاكر دروسه بانتظام سواء اكان هناك اختبار ام لم يكن ويخصّص ساعات يومية ثابتة للمذاكرة .

## ٢ — المراجعة المنتظمة :

فلا بد من مراجعة المقررات والمواد الدراسية من وقت لآخر ( مثلا كل اسبوع او كل شهر ) حتى تثبت المادة في الذهن ويقل النسيان . وحين يأتى الامتحان تكون المراجعة النهائية سهلة مضمونة النتائج ، وذلك لان المراجعات السابقة قد سهلت الطريق ويسرت حفظ المادة .

## ٣ — اداء الواجبات في مواعيدها :

بعض الطلاب يؤجلون معظم الواجبات المدرسية الى نهاية الاسبوع او موعد جمع المدرس للكراسات او الى موعد الاعلان عن الامتحان ويكتشف الطالب بعد فوات الاوان ان الوقت لا يتسع لاداء الواجبات المتراكمة . او حفظ ما كان ينوى حفظه حتى لو سهر الليل كله وذكر طوال النهار . ولو ادى الطالب كل واجب مدرسي في مواعده فانه يؤدي الواجب بطريقة افضل ولا يتعرض لهذا المأثم .

## ٤ — الاستعداد المبكر :

بعض الطلاب يستعدون للامتحان في اليوم الاخير ، ومن يدرى ماذا سيحدث في ذلك اليوم ؟ فقد تنقطع الكهرباء ، وقد يأتى صيداع

غير متوقع أو مرض غير متوقع ، وقد يحدث طارئ لم يكن في الحسبان »

ولذلك فإن الاعتماد على اليوم الأخير أو الليلة السابقة للامتحان أكبر خطأ .

والأفضل هو الاستعداد للامتحان قبل الاعلان عنه بفترة معقولة ولو اسبوع مثلا لان طول فترة الاستعداد للامتحان يقلل المجازفة ويزيد فترة الاستعداد والمذاكرة والمراجعة »

#### ٥ - الانتباه الدائم لشرح المدرس :

يعض الطلاب لا ينتبهون لشرح المدرس الا عندما يقرب موعد الامتحان ، ويكونون في الغالب شاردى الذهن ، يلتفتون حولهم كثيرا ، ولا يهتمون بشرح المدرس معظم الوقت .

الا ان الاستعداد للامتحان عملية مستمرة منذ اول يوم في العام الدراسي الى آخر يوم .

فالطالب المجتهد يستعد لامتحان آخر العام منذ اول يوم في العام الدراسي عن طريق تركيز الانتباه باستمرار لشرح المدرس والمذاكرة المنتظمة والمراجعة المنتظمة والاستعداد المستمر للامتحان »



## ٦ — الاستفسار عن الأشياء الفاضلة أو غير المفهومة :

يجب على الطلاب الذين لا يفهمون موضوعا أو نقطة من المادة الدراسية ان يبادروا بسؤال المدرس عن هذا الشيء غير المفهوم أو الصعب . حيث ان الدروس الجديدة تنبنى على الدروس السابقة وقد يجد الطالب صعوبة في فهم الدرس الجديد لأنه لم يفهم القديم ، وعليه ان يستفسر أولا بأول عما يصعب فهمه ، حيث ان التأجيل هروب من المسؤولية ، وقد يؤدي الى تعقيد الأمر أكثر فأكثر .

— اذن فالاستعداد للامتحان لا يتم في اليوم الأخير فحسب بل منذ أول يوم في العام الدراسي ، ومن يستعد بانتظام واستمرار لا يخاف من الامتحان .

## الاستعداد المباشر للامتحان :

عندما يعلن المدرس عن امتحان ما بعد عدة أيام مثلا ، يبدأ الطالب الاستعداد المباشر لامتحان محدد ( عربى مثلا أو علوم أو حساب ) .

ويجب على الطالب مراعاة ما يأتى :

#### ١ - التركيز على الأشياء الصعبة :

على الطالب ان يبدأ استذكاره واستعداده للامتحان وهو نشيط ومتحمس للمذاكره بمراجعة الجزء الصعب من الكتاب ، اى الذى يشعر بانه لم يستوعبه جيدا . وحين يشعر بالملل أو ضيق الوقت لن يخسر كثيرا اذا تصفح الاجزاء السهلة التى يعرفها جيدا .

#### ٢ - مراجعة الامتحانات السابقة :

يجب ان يستفيد من مراجعة الامتحانات السابقة التى اخذها . فهى تعطيه فكرة عن النقاط الهامة فى المادة ، ويعرف الأشياء التى يركز عليها المدرس ، وهذا يساعد الطالب على المذاكرة الأفضل والأنفع .

#### ٣ - مراجعة الكتاب المقرر :

على الطالب ان يراجع الكتاب المقرر - وقد لا يتسع الوقت لقراءة الكتاب كله . وهنا تظهر أهمية تحديد ووضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية .

ولذلك عليه ان يركز على الأفكار الرئيسية التى سبق وان حددها اثناء المذاكرة ووضع تحتها خطوطا .

وإذا كان هناك ملخص لكل فصل بالكتاب ، فإن قراءة الملخص يوفر الجهد والوقت ، وقد يكون الطالب قد لخص مادة الكتاب أثناء العام الدراسي — فعليه ان يراجع هذه الملخصات .

#### ٤ — التركيز على الملاحظات بكراسة الحصة :

إذا كان المدرس يعطى نقاط رئيسية للمادة أو ملاحظات أو أسئلة واجابات ، فعلى الطالب ان يركز على هذه الملاحظات التي سجلها بالكراسة خلال شرح المدرس .

#### ٥ — امتحان تجريبية :

يمكن للطالب ان يضع لنفسه أسئلة تتناول الموضوعات الهامة في المقرر ، ويجيب عليها تحريريا ويقارن اجاباته بمادة الكتاب ، او يستعين ببعض الأسئلة الموجودة بالكتاب المقرر أو الامتحانات العامة . وبذلك يستطيع ان يعالج نقاط الضعف التي سوف يكتشفها في نفسه .

وإذا كان الطالب صغير السن أو في مرحلة دراسية مبكرة ( المدرسة الابتدائية مثلا ) فيمكن لاحد افراد الأسرة مساعدته في ذلك .  
( م ٥ — عادات )

### ليلة الامتحان :

ان الليلة السابقة للامتحان ليلة هامة نفسيا وجسميا فبعض الطلبة ينتابهم الخوف والقلق فلا ينامون هذه الليلة ، وبعضهم يذاكر ويذاكر طول الليل ، مع العلم بأنه يجب على الطالب ان يعطى للمذاكرة حقها ولجسمه حقه ، ولربه حقه ليس في ليلة الامتحان فحسب بل في كل الايام .

### ويجب ان نعرف ما يأتى :

١. — ان الاغراط في المذاكرة ليلة الامتحان يرهق العقل والجسم معا ، ويستيقظ الطالب صباح يوم الامتحان مرهق الجسم ، كما ان اجزاء المسادة الدراسية قد يتداخل بعضها في بعض تداخلا يفسد الحفظ والتذكر .

لذا يجب ان يكتفى الطالب بالمراجعة الخفيفة في ليلة الامتحان ، لان المراجعة المركزة المفروضة ان تكون قد تمت قبل ليلة الامتحان .

٢. — يجب على الطالب النوم المبكر ليلة الامتحان حتى لا يهدم بنفسه كل مجهوده طوال العام ، فالطالب الذى يذاكر دروسه

بانتظام. منذ بداية العام الدراسي ويؤدي واجباته المدرسية في مواعيدها  
لا يحتاج الى السهر ليلة الامتحان والمفروض ان ينام الطالب ليلة  
الامتحان مبكرا ، راضيا عن نفسه وعن استعدادة للامتحان حتى  
يستيقظ في الصباح نشيط الجسم والعقل .

٣ — يجب تجنب المنبهات ليلة الامتحان ( شرب الشاي او  
القهوة او الحبوب المنبهة ) حتى يحتفظ الطالب بصفاء ذهنه وهدوء  
اعصابه واتزان جسمه .

٤ — يجب على الطالب العناية بالغذاء السليم ليلة الامتحان ،  
فيجب تناول عشاء جيد وفطار جيد ، حتى يذهب الى الامتحان بجسم  
قوى نشيط مع الابتعاد عن الاطعمة الدسمة او التي تترك المعدة .

### قلق الامتحان :

ان كل طالب لابد وان يشعر بالخوف والقلق عندما يقترب  
الامتحان ، بل ان قليلا من القلق ضروري لتشجيع الطالب على المذاكرة  
والاستعداد الجيد للامتحان ، ولكن اذا تحول القلق القليل الى قلق  
زائد يمكن ان يسبب مشكلة حيث القلق الزائد يؤثر اعصاب الطالب  
ويؤثر على مذاكرته وقد يترك ويضعف قدرته على الفهم والحفظ

والتذكر ، كذلك فهو يؤدي عادة الى اضعاف الشهية وسوء التغذية  
واضعاف نشاط الجسم ، وقد يصاب الطالب ببعض الامراض  
( الشعور بالصداع ، الدوخة ، المص ) وذلك من القلق والخوف  
الزائد .

### — واجتنب القلق الزائد ننصح الطالب بما يلي :

١ — ان يستذكر دروسه من بداية العام الدراسي وبانتظام ،  
ولا يقلق من الامتحان القلق الزائد ، وكل ما يحس به هو قلق عادي  
يشعر به اي انسان عنده امتحان .

٢ — الاعتماد على الله سبحانه وتعالى : وذلك لان الله قد  
امرنا بان نعمل ما في وسعنا ثم نتوكل على الله بعد القيام بواجبنا  
حق قيام .

٣ — الثقة بالنفس : من يستعد للامتحان بجدية ومن اول  
العام ، ويتوكل على الله سبحانه وتعالى لابد وان تتولد لديه الثقة  
بالنفس .

اما الطالب الذي يعاني من حالة القلق الزائد ولم يستطيع باي  
الطرق تخفيف حدة هذا القلق فعليه ان يذهب للاخصائي النفسي او  
لو الاخصائي الاجتماعي او الطبيب النفسي بالوحدة المدرسية .

**التعليمات التى يجب اتباعها قبل دخول الامتحان وبعد دخوله :**

- ( ١ ) التأكد من موعد الامتحان وتاريخه ويفضل تدوين ميعاد وجدول الامتحان فى كراسة خاصة ولا نعتمد على الذاكرة فى ذلك .
- ( ب ) التأكد من مكان الامتحان وساعته ، حتى يذهب الطالب الى لجنة الامتحان فى الموعد المحدد لذلك .

**اما عند الجلوس داخل لجنة الامتحان فيجب اتباع التعليمات الآتية :**

- ١ — البدء بكتابة الاسم ، ومادة الامتحان .
- ٢ — قبل البدء بالاجابة على الأسئلة يجب قراءة التعليمات جيدا للتقيد بها .
- ( ) الالتزام بعدد الأسئلة المطلوب الاجابة عليها ، او اذا كان هناك سؤال اجبارى ( .
- ٣ — قراءة السؤال جيدا وفهم المطلوب قبل الاجابة عليه .
- ٤ — ابدأ بالسؤال السهل واجل السؤال الصعب حتى النهاية .

٥ — يجب توزيع الوقت المحدد للامتحان على عدد الاسئلة بالتساوي ، أما اذا كانت هناك اسئلة طويلة وأخرى قصيرة فيعطى السؤال ذات الدرجات الأكثر وقتا أطول .

٦ — يجب النظر الى الساعة بعد الاجابة على كل سؤال للتعرف كم بقى من الوقت حتى لا يضيع الوقت .

٧ — مراجعة الاجابة قبل تسليم ورقة الاجابة ، ولاداعى للاستعجال والتفاهر بتسليم ورقة الاجابة قبل انتهاء الزمن المحدد للامتحان ، حتى لا يكشف الطالب بعد تسليم ورقته أنه نسي سؤالاً أو جزءاً من سؤال ، أو أنه لم يرسم خريطة مطلوبة منه .

### **بعض الآداب التي يجب الالتزام بها داخل لجنة الامتحان :**

١ — عدم الغش أو محاولة الغش اثناء أداء الامتحان .

٢ — عدم مساعدة الآخرين على الغش . حتى لا يتعرض الطالب الى غضب الله ورسوله ، وغضب الملاحظ على اللجنة .

٣ — ان يتجنب الطالب مواطن الشبهات ( عدم ادخال الكتب أو الملخصات أو بعض الأوراق داخل اللجنة ، أو التحدث مع الزملاء ،



أز النظر الى ورقة زميله ، او تبادل الاشارات ( وذلك حتى لا يتعرض الطالب الى الشك في سلوكه او التعرض الى العقوبة .

٤ — اذا اراد الطالب ان يكتب مسوده للاجابة او تخطيطا للاجابة ، فيجب ان يكون هذا التخطيط او المسوده في نهاية ورقة الاجابة وليس في ورقة منفصلة او على ورقة الاسئلة .

٥ — ان يمتنع الطالب عن اصدار اية حركات او افعال او اصوات تضايق الآخرين او توتر اعصابهم ، ويجب احترام الاساتذه المراقبين والطلاب على حد سواء .

### كيفية الاجابة على الأسئلة :

١ — يجب على الطالب قبل الاجابة ان يقوم بعمل مخطط للاجابة اي خطه للافكار اساسية او العناصر الاساسية .

٢ — يمكن عمل مسوده اذا كان المطلوب موضوع انشاء مثلا .

٣ — الاهتمام بالخط ، فالخط غير الواضح خسارة وينقص من درجة السؤال .

٤ — الاهتمام بمظهر الاجابة من حيث الترتيب ، والتصنيف والتسلسل .

٥ — لابد من وضع هامش على جانب واحد من الصفحة على الأقل .

٦ — الكتابة بقلم واضح ، وليس بلون باهت واستخدام اللون المسموح به ( الأزرق فقط ) وليس الأحمر أو الأخضر .

### الخلاصة :

لكي يستعد الطالب للامتحان ويؤديه بنجاح يجب تذكر ما يلي :

١ — ان افضل استعداد للامتحان هو المذاكرة من اول يوم في العام الدراسي .

٢ — عند اعلان موعد الامتحان ، يجب الاستعداد له قبل موعده بمدة كافية وليس آخر يوم أو آخر ليلة .

٣ — يجب تجنب السهر أو الاجهاد ليلة الامتحان ، ولابد من توفير الراحة الكافية .

٤ — لا ضرر من بعض القلق بسبب الامتحان ، ولكن يجب الابتعاد عن القلق الزائد عن طريق الاستعداد الجيد ، والاعتماد على الله والثقة بالنفس .

٥ — يجب التأكد من تاريخ الامتحان ويومه وساعته ومكانه .

٦. — قبل البدء في الإجابة يجب قراءة تعليمات الامتحان بدقة ،  
والتي تحدد عدد الأسئلة المطلوبة ، ومكان الإجابة وطريقتها .  
٧ — يجب الالتزام بآداب الامتحان حتى لا يتعرض الطالب  
للضرر أو يحرم من الامتحان أو يطرد من المدرسة ويتعرض لفضيحة  
الله .

٨ — التفكير في الإجابة جيدا والتخطيط لها قبل كتابتها .  
٩ — مراجعة ورقة الامتحان مراجعة دقيقة قبل تسليمها .  
والالتزام قدر الامكان بالوقت المحدد للامتحان .  
— وقد تمت محاولة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته السليمة  
والجيدة ، وتعديل العادات غير السليمة لدى بعض تلاميذ الصف  
السادس بالمدرسة الابتدائية ( سناء محمد سليمان ، ١٩٨٩ ) .

— تم تدريب مجموعة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي  
بمدرسة الأندلس للتعليم الأساسي بمنطقة الوايلي التعليمية على  
العادات والمهارات الموجودة في الصفحات السابقة بطريقة فعلية  
وعملية . وذلك من خلال برنامج ارشادي مكثف استغرق شهرا  
كاملا مدته ( ٣٧ ) سبعة وثلاثون ساعة .

وقد حدث بالفعل تحسن وتنمية ملحوظة في عادات الاستفكار ومهاراته لدى هؤلاء التلاميذ مما يؤكد فائدة هذا البرنامج وفاعليته .

— ويجب ان نشير هنا الى دور الاسرة والمدرسة في اكساب الأبناء العادات والمهارات الجيدة في الاستفكار في سن مبكرة حيث ان تعويد الابن على تحديد وقت منتظم للاستفكار في وقت مبكر في حياة الطفل المدرسية يقضى على مشكلة تذكيره باستمرار وتنبهه الى عمل واجبه المنزلي كما انه يساعد الابناء على وضع خطة منتظمة للاستفكار يمكنهم تنفيذها بجانب تهيئة مكان مناسب وثابت للاستفكار بجانب اكسابهم العادات ومهارات الخاصة باعداد الدروس وكيفية الاستماع للدروس داخل الفصل ، وكيفية قراءة الدروس واستذكارها وأيضا كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه داخل لجنة الامتحان . حيث ان البحوث والدراسات اظهرت ان هناك علاقة كبيرة بين التفوق في التحصيل الدراسي وبين عادات الاستفكار ومهاراته ولذلك فان العناية بهذه المهارات والعادات تعتبر مدخلا هاما لتحسين مستوى الاتجاز المعرفي لدى هؤلاء التلاميذ ، بل ان هذه العادات والمهارات ينتقل اثرها الى مجالات الحياة المختلفة بدرجة ارحب من المعلومات التي يستوعبها التلاميذ فهي ابقى على الزمن مما يحفظون من حقائق ومعارف لانها المخزن اليها والمنهج والدافع .

— وهذا يؤكد ضرورة اهتمام الآباء والمتخصصين والمربين  
والمؤسسات التعليمية بتطبيق البرامج التعليمية المناسبة لتعديل عادات  
الاستذكار غير السليمة ، وتنمية العادات والمهارات السليمة لمساعدة  
أبنائنا التلاميذ على الاستفادة القصوى من امكاناتهم المتاحة في تنظيم  
استذكارهم للدروس ، واتباع العادات السليمة في الاستذكار للنهوض  
بمستوى تحصيلهم المدرسي وتوفير الجهد والوقت المبذولين في عملية  
الاستذكار .

كما يجب تدريس عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ضمن  
برامج امداد المعلم بكليات التربية ضمن مقرر علم النفس التعليمي .  
كما يمكن امداد وسائل الاعلام المختلفة بالمسادة العلمية المناسبة  
التي يمكن عرضها على الآباء والتلاميذ والمعلمين لارشادهم عن  
العادات السليمة في الاستذكار .

## للمراجع

- ١ — سناء محمد سليمان : ١٩٨٨ — عادات الاستفكار ومشكلاته في علاقته بالتفوق الدراسي — المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ، ٢٥ — ٢٧ يناير ١٩٨٨ — الجمعية المصرية للدراسات النفسية — مركز التنمية البشرية والمعلومات — القاهرة .
- ٢ — : ١٩٨٨ — « العلاقة بين عادات الاستفكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية » — دراسات في عادات الاستفكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .
- ٣ — : ١٩٨٨ ( عادات الاستفكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية ) — دراسات في عادات الاستفكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .
- ٤ — ١٩٨٨ — « اختبار عادات الاستفكار ومهاراته لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي » — دراسات في عادات الاستفكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .

٥ - : ١٩٨٩ — دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى  
بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية . مجلة علم النفس — العدد  
الحادي عشر — يونيو ١٩٨٩ — الهيئة العامة للكتاب .  
القاهرة .

٦ - عبد الرحمن محمد عيسوي : ١٩٨٥ — القياس والتجريب في  
علم النفس والتربية — دار المعرفة — الاسكندرية .

٧ - محمد علي الخولي : ١٩٨٥ المهارات الدراسية — مكتبة  
الخريجي — الرياض .

## الفهرس

٥	مقدمة . . . . .
١٧	أولاً : تنظيم وقت المذاكرة . . . . .
١٧	تنظيم الوقت . . . . .
١٨	وقت القيام من النوم . . . . .
٢٠	أهمية وجبة الإفطار . . . . .
٢١	وقتا الغداء والعشاء والمذاكرة . . . . .
٢٢	أوقات المذاكرة . . . . .
٢٦	أوقات الراحة . . . . .
٢٨	تنظيم عطلة نهاية الاسبوع . . . . .
٣٠	الجدول الاسبوعي . . . . .
٣١	ثانياً : مكان المذاكرة . . . . .
٣٣	الخلاصة . . . . .
٣٥	ثالثاً : كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع اليه . . . . .
٣٥	١ - كيفية الاستعداد للدرس . . . . .
٣٦	٢ - كيفية الاستماع للدرس داخل الفصل . . . . .
٤٠	- استخراج الأفكار الرئيسية في الدرس . . . . .
٤٣	- الخلاصة . . . . .
٤٥	رابعاً : كيفية المذاكرة . . . . .
٤٥	١ - مشكلة البطء في القراءة . . . . .
٤٧	٢ - مشكلة القراءة الجهرية . . . . .
٤٧	٣ - مشكلة التراجع . . . . .



الموضوع	الصفحة
٤ — مشكلة التثبيت . . . . .	٤٨
٥ — مشكلة ضيق المدى البصرى . . . . .	٤٨
٦ — مشكلة شرود الذهن (السرطان) . . . . .	٤٩
٧ — مشكلة عدم القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية . . . . .	٥٠
الخلاصة . . . . .	٥٨
خامساً : كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه بنجاح . . . . .	٦٠
الاستعداد المباشر للامتحان . . . . .	٦٣
ليلة الامتحان . . . . .	٦٦
قلق الامتحان . . . . .	٦٧
التعليمات التى يجب اتباعها قبل دخول الامتحان . . . . .	
وبعد دخوله . . . . .	٦٩
بعض الآداب التى يجب الالتزام بها داخل لجنة . . . . .	
الامتحان . . . . .	٧٠
كيفية الإجابة على الأسئلة . . . . .	٧١
الخلاصة . . . . .	٧٢
المراجع . . . . .	٧٦

مطبعة الفجر الجديد  
٤٤ ش الكبارى — منشية ناصر



302

